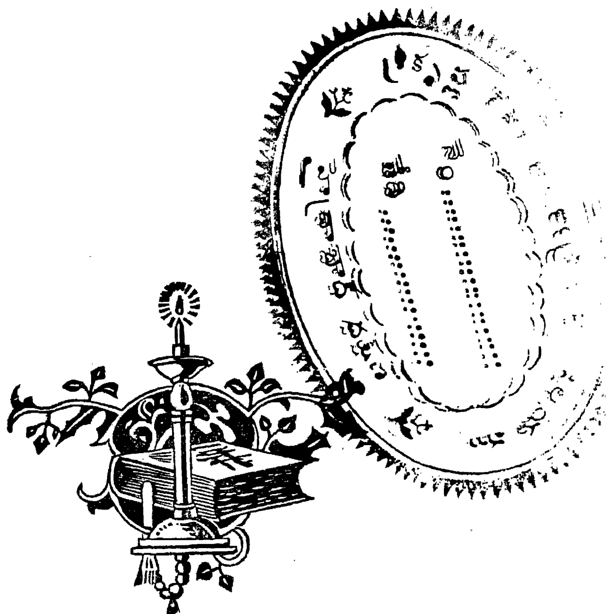
శ్రీరస్తు

# కాయకూరలు





'ఆంధ్రభూమి' సంపాదకుడు

ఆంద్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

వ్రాసినది.

మొదటి కూర్పు : వేయి ప్రతులు
1947 ఫిబ్రవరి

శ్రీ ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ., రచియించిన

గ్రంథాలు :

1. ఆంధ్ర రమణీమణులు (మొదటి భాగము)
2. ఆంధ్ర రమణీమణులు (రెండవ భాగము)
3. కేయూరబాహు చరిత్ర
4. ఆంధ్ర రాజభక్తులు
5. ఆకుకూరలు
6. కాయకూరలు
7. దుంపకూరలు

ప్రచురణ :
జయా నికేతనమ్
మదరాసు : 7.

*

* *

# మహావాక్యము

శ్లో. వరాగాన్నాపథ్య విజ్ఞానాత్ ఆహార ముపయోజయేత్ ।
పరీక్ష్యహితమశ్నీయాద్దేహో హ్యాహారసంభవః ॥
తచ్చనిత్యం ప్రయుఞ్జీత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ।
అజాతానాం వికారాణా మనుత్పత్తి కరం చ యత్ ॥

తా: అపథ్యమని తెలిసిన్నీ పదార్థాన్ని చాపల్యంవల్ల తిన కూడదు. అజ్ఞానమూలంగా అపథ్యవస్తువుని పథ్యవస్తువుగా చేకొనరాదు. పథ్యాపథ్యాలను బాగుగా పరీక్షించి పదార్థాలను భుజించాలి. ఆహారంవల్ల పుట్టిన ఈ శరీరం ఆహారవైషమ్యంవల్ల నశిస్తూ ఉంది. కాగా అనుదినం తినే ఆహారంవల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఉంటూ క్రొత్తగా ఏ రోగం రాకుండా ఉండాలి. ఏ ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం రక్షితమవుతూ ఉంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని సర్వదా తింటూ ఉండాలి.

[చరక ప్రోక్తము]

* *

*

# విషయసూచిక

# కాయ కూరలు

---

## కాయకూరల వంట : కొన్ని మెలుకువలు

మన ఆహారంలో ఆకు, దుంప, కాయ కూరలు తప్పకుండా ఉండాలి. మాంసాహారం తాకకుండా మానవుడు ఆరోగ్యవద్దేహుడై ఉండవచ్చు. కాని శాకాల్ని, ఫలాల్ని తినకుండా మానవుడు పట్టుమని పదికాలాలపాటు ఆరోగ్యంగా జీవించలేడు.

### ఏడాదికి తినే ఆహారం

సాధారణ (మానవుడు ఏడాదికి ఎనిమిది వందల పౌనుల ఆహారం తింటాడు.) ఈ అంచనాలో ద్రవపదార్థాలు చేరలేదు. ఏడాదిలో తినే ఎనిమిది వందల పౌనుల ఆహార పదార్థాన్ని శాస్త్రీయమైన పద్ధతి మీద తినడం ఆరోగ్యాన్ని నిలుపుకోడానికి అత్యవసరం.

అత్యవసరమైన ఆ పనిని చేయడానికి మనం తినే ఆహార పదార్థాలలోని విటమినులు, వాని విలువలు, వాటి వీర్యవిపాకములు మున్నగు వానిని తెలుసుకోవలసి ఉంది. వానిని తెలుసుకోవడం కోసమే 'ఆకు కూరలు' అను గ్రంథము రచియింపబడింది. ఈ 'కాయ కూరలు' కూడ అదే దృష్టితో వ్రాయబడింది.

### ఆకులకంటె బలకరాలు

ఈ సందర్భంలో మనం ముఖ్యంగా జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన సంగతి ఒకటి ఉంది. అది ఏమిటంటే ఆకుకూరలకంటె కాయకూరలు ప్రాయకముగా బలకరములైనవని.

వంట సమయంలో ఆకుకూరల విషయంలోవలెనే కాయకూరల విషయంలో కూడా

వహించవలసిన మెలుకువలు కొన్ని ఉన్నాయి.

తరగడం : కడగడం

కాయకూరలు తరగడంలో, తరిగిన ముక్కల్ని కడగడంలో మంచి జాగ్రత్త అవసరం.

అరటికాయలు తరిగేటప్పుడు మనవారు పై చెక్కు బాగా తీసివేస్తారు. తరిగిన ముక్కల్ని నీళ్లున్న గిన్నెలో వేస్తారు. తరగడం పూర్తి ఐనాక ఆ ముక్కల్ని ఆ నీళ్లలో కడుగుతారు. ఆమీద ఆ నీళ్లు ఒంచేస్తారు. ఆ నీళ్లు కారునల్ల రంగులో ఉంటాయి.

వంకాయల విషయంలో కూడా ఇట్టి పద్ధతే ఉంది. ఎటువచ్చీ వంకాయలకి చెక్కు తీయరు. తరిగిన ముక్కల్ని మాత్రం నీళ్లున్న గిన్నెలో వేస్తారు. తరగడం పూర్తి అయాక ఆ ముక్కల్ని ఆ నీళ్లలో కడుగుతారు. ఆమీద ఆ నీళ్లు ఒంచేస్తారు. అరటికాయ ముక్కలు కడిగిన నీళ్లంత నల్లగా కాకపోయినా వంకాయ ముక్కలు కడిగిన ఈ నీళ్లు కూడా కొద్దిగా రంగుమారి ఉంటాయి.

కడిగిన నీటి రంగు

దీనివల్ల మనం అరటిముక్కల్లోని, వంకాయ ముక్కల్లోని కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలు నీటిలో కలిసి నీటిరంగుని మార్చి ఉన్నాయని గ్రహించవచ్చు.

నీటి రంగుని మార్చిన ఈ పదార్థం ఆ కాయల్లోని అత్యంత జీవపోషకమైన దని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు.

న్యూయార్కు స్టేట్ డైటిటిక్ అసోసియేషన్‌కు (New-york State Dietetic Association) చెందిన ఎలియనోరా సెస్సు వ్రాసిన అమెరికాన్ న్యూట్రిషన్ ప్రైమర్ (America's Nutrition Primer) అను గ్రంథంలోని క్రింది పంక్తులు ఈ సందర్భంలో అవశ్యం పఠనీయాలై ఉన్నాయి.

కాయల పైతోలు

‘కూరగాయల పై తోలును చెక్కివేయవద్దు, ఒలిచివేయ

వద్దు. కాయల ముక్కల్ని వండడానికి ముందు నీటిలో నాననీయవద్దు.

ప్రతికాయకి దాని పైతోలు దానిలోని ప్రాణశక్తుల్ని, లోహాల్ని చక్కగా సంరక్షించే ఆచ్ఛాదనం. ఆ ఆచ్ఛాదనం తొలగించి ఆ కాయముక్కల్ని నీళ్లల్లో నాననీయడంవల్ల వానిలోని పోషకపదార్థాలు బయటి నీటిలో కలిసి లోపించి పోతాయి.

వండేటప్పుడు కూడా కూర ముక్కల్ని ఎక్కువ నీళ్లల్లో ఉంచి ఉడికించడం పరిపాటి. ఈ పద్ధతిలో ఉడికించడంవల్ల కూడా ఆ కూర ముక్కల్లోని జీవపోషక పదార్థం నశించి పోతుంది.

కాయలు కాయలుగానే

కాబట్టి కాయలవల్ల లభ్యమయ్యే జీవపోషకపదార్థాల్ని పూర్తిగా పొందదలచినవారు కాయకూరల్ని ముక్కలు చేయకుండానే కాయలు కాయలు పళంగానే ఉడికించాలి. ఆ ఉడికించడంలో అవసరమైనంత నీటినే వాడాలి.

ఉడకడం అయిపోయిన తరవాత ఆ నీటిని వార్చి వేయడం కాని, ముక్కలు దేవితీసి ఆ నీటిని పారపోయడం కాని చేస్తారు.

కూరలు ఉడికించిన నీరు

కూరలు వార్చడం, పిండడం కూడా అంత మంచి పద్ధతి కాదు. ఉడికించిన కాయలలోని పోషక పదార్థ సారమంతా ఆ నీటిలోనికి దిగుతుంది. ఆ నీటిని పారపోయడం ఆ పదార్థ సారాన్ని పారపోయడమే. కాబట్టి కూరల్ని ఉడికించిన నీటిని పరిహారించక చారులో కాని, పులుసులో కాని కలుపుతూ ఉండడం చాలా మంచిది.

కాయల్ని ఉడికించేటప్పుడు ఎంత తక్కువ నీరు అవసరమో అంత తక్కువ నీటినే ఉపయోగించాలి.'

ఈ పంక్తులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర సమ్మతాలు కూడా ఐ ఉండడాన్ని నిరూపించవచ్చు.

### కషాయ విధానంలో

ఆయుర్వేదవైద్యంలో కషాయాలు ఒక ఔషధ భాగం. నీటిలో ఓషధుల్ని వేసి చతుర్థ భాగావశేషంగా కాని, అష్ట భాగావశేషంగా కాని కాచి వడపోసుకుని ఉపయోగించడం కషాయవిధానం. ఈ విధానం వల్ల ఓషధుల గుణం నీటికి ఎక్కుతుంది. ఆ నీటిని ఉపయోగించడంవల్ల రోగాలు తగ్గుతాయి.

కషాయ విధానంలో మనం ఓషధీగుణాల్ని సంతరించుకొన్న నీటిని స్వీకరించి తమ గుణాల్ని నీటికి దత్తంచేసి నిస్సారములై పోయిన ఓషధుల్ని పరిహరిస్తున్నాము.

మరి కూరగాయల విషయంలోనో?

### నిస్సారాలుగా నిలిచిపోయే

కూరగాయల గుణాల్ని సంగ్రహించుకొన్న నీటిని పారపోస్తున్నాము. సారాన్నంతా తాము ఉడికిన నీటికి ఇచ్చి ఇక నిస్సారాలుగా నిలిచి పోయిన కూరగాయల్ని మహా ప్రసాదంగా తింటున్నాము. తిని ఆ కూరలు మనకు కలిగింపవలసిన బలాన్ని కలిగించలేదని వాపోతున్నాము.

ఇక్కడ దోషం కూరగాయలది కాదనీ, దోషం అంతా మన వంట పద్ధతిలో ఉందనీ మనం తెలుసుకోవలసి ఉంది.

### పైతోలు చెక్కలతో కూడా

కూరగాయల్ని ఉడికించే విషయంలో మరో శాస్త్రవేత్త ఇంకో మెలుకువ చెబుతున్నాడు.

పైతోలు చెక్కక తప్పని కూరగాయల్ని ఉడకబెట్టేటప్పుడు ఆకూరగాయల్ని వాని పైతోలు చెక్కలతో కూడా ఉడికించడం మంచిదని అతని సలహా.

### పుల్లని నీటిలో ఉడికింపు

పుల్లని నీటిలో (అనగా చింతపండు, నిమ్మకాయ రసం మొదలయినవి చేర్చిన నీటిలో) ఉడికించడంవల్ల కూరగాయల్లోని ప్రాణకృత్తులు అంత త్వరగా నశించవని అతని

నమ్మిక. అందుచేత కూరగాయలు ఉడికించే నీటిలో ముందు కొద్దిగా నిమ్మరసం పిండడం మంచిదని ఆ పరిశోధకుడు చెబుతున్నాడు. ఈ పద్ధతిలో కూరగాయలు ఉడికించడంవల్ల వానిలోని ఆరోగ్యకారక పదార్థాలు అంతగా నశించక నిలిచి ఉంటాయని అతని నిర్ణయం.

### సోడా వేయడం

కూరగాయలు ఉడికించేటప్పుడు కొద్దిగా సోడా వేయడం పాశ్చాత్య పాక సంప్రదాయం. సోడా వేయడంవల్ల కూరగాయల్లోని ప్రాణకృత్తులు నశిస్తాయా, నశించవా అనేది ఒక పెద్ద చర్చనీయాంశమై ఉంది.

లండన్ విశ్వవిద్యాలయాధ్యాపకుడు ఒకడు 'స్టార్' పత్రికలో సోడా వేసి ఉడికించిన కూరగాయలు తమ ప్రాణకృత్తుల్ని పోగొట్టుకోవని చెప్పి ఉన్నాడు.

### విటమిన్ల నాశనం

మరిఒక శాస్త్రవేత్త దీనికి విరుద్ధమైన అభిప్రాయాన్ని ప్రకటిస్తున్నాడు. సోడా క్షారగుణం కలది కావడంచేత విటమిన్లను తప్పకుండా నాశనం చేస్తుందని అతని నిర్ణయం. సోడా వేయడం వల్ల కూరలకి కొత్తరుచి, సువాసన కలుగుతుందనే అభిప్రాయం కూడా దురభిప్రాయమే అని అతని నిర్ధారణ.

సోడా వేసిన కూరలు రంగు మారకుండా ఉంటాయని ఒకానొక అనుభవజ్ఞుడు అంటున్నాడు.

సోడా విషయంలో శాస్త్రవేత్తలు ఏకాభిప్రాయగతులై ఉండలేదు. ఇంతకూ అప్పడాల్లో తప్ప ఇతర వంటకాల్లో సోడా వేసుకునే సమస్య మనకు లేదు కాబట్టి ఈ విషయం తెలుసుకోవడమే కాని విస్తరించుకోవడం మనకు అనవసరం.

### ఉడికేకాలం

లేతవి తాజావి అయిన కూరలు త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఇట్టి కూరలు ఉడకడానికి ఇరవై నిమిషాల కాలం సరిపోతుందని అనుభవజ్ఞులు అంటారు. ముదు

రుచి, కొన్నాళ్లు నిలవ ఉన్నవి ఐన కూరలు ఉడకడానికి నలభై నిమిషాలు పడుతుంది. ఇంట కత్తెలు ఈ విషయాన్ని తప్పక జ్ఞప్తియందు ఉంచుకోవాలి.

వేపుడుకూరలు విషతుల్యాలు

చిగురున వేపుడుకూరల్ని గురించి ఒకమాట.

ఈనాడు వేపుడు కూరలు గొప్పతనానికి ఒక 'లక్ష్యంగా ఉన్నాయి. కరకర లాడుతూ అవి జిహ్వకు రుచిగా ఉండే మాట నిజమే. కాని అవి విష తుల్యాలుగా భావింపవలసి ఉంది. సొరుగు అయ్యేటట్లు వేగిన కూర ముక్కల్లో జీవపోషక పదార్థ మంతా హరించి పోతుంది. అనిస్సారపు పదార్థంతో కడుపు నింపుకోవడం నిష్ప్రయోజనం.

# అరటికాయ

(Plantain : Musa Sapientum)

అరటికాయతో అనేకరీతుల, అనేకరుచుల వంటకాలు చేయవచ్చు.

దీనికి నిదర్శనంగా మనవారు ఒక కథ చెబుతారు.

ఆనందగజపతి : అరటికాయకూర

ఆనందగజపతివద్ద నేర్పరి ఐన వంటబ్రాహ్మడు ఒకడు ఉండేవాడట.

ఎదటవాడిని ఎద్దేవా చేసే చపలస్వభావంగల తోడిరాజు ఒకనాడు ఆనందగజపతి మహలుకు విందుకు వచ్చాడు. విందుకు వచ్చినవాని సమక్షంలో ఆనందగజపతి వంటవానిని పిలిచి ఇతర వంటకాలతో బాటు ఆనాడు అరటికాయకూర కూడా తప్పకుండా చేయమన్నాడు.

వంటబ్రాహ్మడు ఆనాడు ఇతరరకాల కూరలు అన్నీ మాని వేసి ఒక్క అరటికాయతోటే పదిరకాల కూరలు వండాడు.

అనేకరీతులు : అనేకరుచులు

విందుకు వచ్చిన బ్రాహ్మడు ఆ పదిరకాలకూరల్లో ఒకదానిని కూడా అరటికాయ కూరగా గుర్తించలేక పోయాడు. పొత్తి పట్టలేక ఎద్దేవా చేసే ధోరణిలో ఆనందగజపతితో 'ఏమండీ! మీ వంటబ్రాహ్మడు మీమాట వినడా ఏమిటండీ? మీరు చేయమన్న అరటికాయకూర అతను చేయనే లేదే' అని అన్నాడు.

అప్పుడు ఆనంద గజపతి నీ సమాధానం ఏమిటన్నట్లుగా వంటబ్రాహ్మణ్ణి చూశాడు. అందుమీద వంటబ్రాహ్మడు 'ప్రభూ! వడ్డించిన కూరలన్నీ అరటికాయలవేనండి. మసాలా మార్పులతో వివిధ రుచులు వచ్చాయండి.' అన్నాడు.

అతిథిరాజు ఆననం అవమానంతో ముడుచుకు పోయింది.

---

బొంత అరటికాయలు

1. అరటిలో అనేక రకాలు

ఉన్నాయి. అందులో బొంత అరటికాయల్నే ఎక్కువగా కూరకు వాడతారు.

అరటికాయలే కాక దూట (దవ్వ), పువ్వు కూడ కూరకు, పచ్చళ్లకు ఉపయోగిస్తారు.

ఇతర కూరలు దొరకని రోజుల్లో కూడా అరటికాయలు దొరుకుతాయి. పైగా అన్ని కూరకాయలకంటె ఇవి మరి నాలుగురోజులు నిలవ కూడా ఉంటాయి.

బజారులోది శ్రేష్ఠము

అప్పుడు కోసిన అరటికాయల కంటె కొద్దిరోజులు నిలవఉన్న కాయలే కూరకు బాగా ఉండడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం. అందుచేతనే అరటికాయ బజారులోది, వంకాయ తోటలోది శ్రేష్ఠమైనదని జనవాక్యం ఏర్పడింది.

లేత: ముదురుకాయల గుణాలు

లేత అరటికాయ శీతలంగా, మధురంగా, వగరుగా, రుచిగా కొద్ది పులుపుతో కూడినదిగా, పిత్తశ్లేష్మనాశకరంగా ఉంటుంది.

ఇంచుకంత ముదిరిన అరటికాయ కొంచెం వగరుగా, గురువుగా, అగ్నిమాంద్యకరంగా ఉంటుంది.

బాగా ముదిరిన అరటికాయ వగరుగా, చేదుగా, మలబద్ధకారిగా, రూక్షంగా, శీతలంగా, పథ్యకారిగా ఉంటుంది. జ్వరాన్ని హరించి అగ్నిదీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. దప్పిని తగ్గిస్తుంది.

అరటికాయలు గ్రహణిరోగంలో పథ్యకారులై ఉంటాయి.

అరటికాయ వంటకాలు

అరటికాయను కాల్చి మామూలు పచ్చడి, పులుసు పచ్చడి చేస్తారు. కాల్చిన అరటికాయల గుజ్జుతో పులిహోర చేస్తారు. చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

అరటికాయలకూర నోట రక్తంపడే వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. స్త్రీల కుసుమవ్యాధుల్ని, ప్రదర వ్యాధుల్ని నయం చేస్తుంది.

అరటికాయల పిండి

బొంతఅరటికాయలు చెక్కుదీసి ముక్కలు కోసి ఎండించి పొడికొట్టి జల్లించి ఉప్పు కారం

...న్ని కొందరు వంటకాల్లో ...డతారు. కొందరు చపాటీలు ...సుకు తింటారు.

బాగా ముదిరిన అరటికా...ల్ని చక్రాల్లాగున కోసి ఎండ...సి పిండికొట్టి ఆ పిండిని నీటితో ...పి వడియాలు పెట్టేది. ఆ వడి...లలో ఉప్పు కలుపుకుని ...టే పులితేనుపులతో కూడిన ...ర్ణము తగ్గుతుంది.

...ంమీద జీర్ణమాతుంది

బొంత అరటికాయలోని పిండి...ార్థం చాలా కష్టంమీద జీర్ణ...తుంది. అందుచేతనే అరటి...యలవద్ద కొద్దిగా అజీర్ణం చేసే గుణం ఉండడం. అరటికాయలు కొంతవరకు మలబద్ధాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి అని చెప్పవచ్చు.

విరుగుళ్లు

మిరియాలు, జీలకర్ర, నెయ్యి— ఇవి అరటికాయదోషానికి విరుగుళ్లు.

టానిన్ అనే పదార్థం

కూరకువాడే అనగా పచ్చి అరటికాయల్లో టానిన్ అనే పదార్థం ఉంది. బంగాళాదుంపల్లో ఉన్నంత పిండిపదార్థం అరటికాయల్లో కూడా ఉంది.

# అనపకాయ

...నుముల్ని ప్రత్యేకం కూరగా ...డుకోవడం లేదు. వంకాయల్లో ...) పచ్చికాయలు కలగలుపు ...రగా వాడుతారు. ఆ కార...ంచేత అనుముల్ని కూరగా ...ల్లో చేర్చడమైంది.

...మాలు

ఎండుఅనుముల్ని వేయించి పప్పు చేసుకుని తింటారు.

అనుముల్ని సంస్కృతంలో నిష్పావ, వల్లక అనే నామాలతో వ్యవహరిస్తారు.

'సర్వౌషధిగుణకల్పకం' అనుముల గుణాల్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది :

"అనుములు వాత, పిత్త

రక్త, మూత్రరోగాలని కలిగిస్తాయి. కాక చేసి విదాహాన్ని పుట్టిస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని, వాపుని కలిగిస్తాయి. గురుత్వంగా ఉండి శుక్రానికి నీరసాన్ని చేస్తాయి. ఇవి శరీరంలో అతి వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. చనుబాలను వృద్ధి పరుస్తాయి.''

రసము : విపాకము

అనుములు మధురరసం కలిగినవే ఐనా పాకకాలమందు పులుపుగా మారుతాయి.

ఇవి నేత్రాలకి చెరుపు చేస్తాయి. పచ్చి అనపకాయలకు ఒక విధమైన మదపువాసన ఉంది.

అనుములు తింటే అపాన వాయువు హెచ్చు. అనుములు తిన్న ముడ్డి అనే నానుడి అందరూ ఎరిగిందే.

సులభంగా జీర్ణంకావు

అనుములు బాగా బలాన్ని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి. ఐనా సులభంగా జీర్ణంకావు.

జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారు వీటిని మోతాదుగా వాడవచ్చు. మిగతావారు వీనిని బొత్తిగా వాడకుండడం మంచిది.

అనుములతో కట్టు

అనుములతో తయారుచేసిన కట్టు స్త్రీలకు చనుబాలను వృద్ధి చేస్తుంది. అనపకాయలవలె అనపకట్టు నేత్రాలకి చెరుపు చేయదు సరికదా పైపెచ్చు నేత్రరోగాల్లో హితకరమై కూడా ఉంటుంది.

ఆషాఢమాసం : అనపపప్పు

ఆషాఢమాసంలో మునగ కూర, అనపపప్పు కలగలుపు కూర వండి తినే ఆచారం కొన్ని కుటుంబాల్లో ఉంది. ఈ కూర వల్ల శరీరంలోని కొన్ని రకాల విషాలు హరించిపోతాయని చెబుతారు.

# అలచందకాయ

(Dolichos catiang)

నామాలు

ప్రరవంలో దీనిని కారామణి అని అంటారు; సంస్కృతంలో ధవళ, రాజమాషక అంటారు.

గుణాలు

అలచందకాయలు స్వాదుగా, రుచిగా ఉంటాయి. కాని రూక్షగుణం కలవి. కషాయరసం కలిగి లఘువుగా ఉంటాయి. తృప్తిని కలిగిస్తాయి. మలాన్ని బంధిస్తాయి. వాతకఫాల్ని పెంచుతాయి. చనుబాలని వృద్ధిచేస్తాయి.

రకాలు

అలచందుల్లో తెలుపు, ఎరుపు, నలుపు భేదాలు ఉన్నట్లున్నా; అందులో పెద్దకాయల గింజలు గుణవత్తరాలైనట్లున్నా కొన్ని వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

వంకాయలతో కలగలుపుగా కాని, ప్రత్యేకంగా కాని అలచంద కాయల్ని కూర వండుతారు. పచ్చి అలచందకాయలు ఆమాన్ని పెంచుతాయి.

విరుగుళ్లు

అలచందకాయలకు ఉప్పు విరుగుడు వస్తువు. అనగా ఉప్పు చేర్చుకుని వంటకాల్లో వీనిని తింటే దోషం అంతగా ఉండదు.

వీనిని ప్రత్యేకం ఉడకబెట్టి కాని, తంపటవేసి కాని తింటే అజీర్ణాన్ని, పైత్యాన్ని చేస్తాయి.

# ఆగాకరకాయ

(Momordica dioica)

నామాలు

ఆగాకరను సంస్కృతంలో ఫల నశీ, కర్కోటకీ, వాయసీ, విషఘ్నీ, ఫలపూరక అని వ్యవహరిస్తారు.

ఓషధీ గుణాలు

ఆగాకరకాయ హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. అందులో

కషాయ, మధురరసాలు రెండూ ఉన్నాయి. ఆగాకర అగ్నిదీప నాన్ని కలిగించి పాచనాన్ని చేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది.

ఆగాకర కళ్లజబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. వెంట్రుకల్ని, బుద్ధిని వృద్ధిచేస్తుంది. త్రిదోషాల్ని పోగొడుతుంది.

మంచి బలకరమైంది

ఆగాకరకాయకూర మాంసపుకూరలతో తుల్యమైన బలం కలది.

ఆగాకరకాయలనే కాకుండా పళ్లను కూడా కూరకి, పులుసుకి వాడుతారు.

ఆగాకరవద్ద కొద్ది గురుత్వం చేసే గుణం ఉంది. నిమ్మపులుసు, నెయ్యి ఆగాకరకు విరుగుళ్లు.

వ్రణాలచే బాధపడేవారికి ఆగాకరకాయకూర మిక్కిలి పథ్యమై ఉంటుంది.

గాయాలుమాన్పే గుణం

గాయాల్ని మాన్పే గుణం ఆగాకరవద్ద బాగా ఉంది. ఆ గాకరకాయలు తెచ్చి రెండేసి ముక్కలుగా కోసేది. వానిని నువ్వులనూనెలో నానవేసేది. ఆగాకరముక్కలు నూనెలో నానుతూ ఉండగా ఎండలో పెట్టేది. రెండు మూడు దినాలకు ఆ నూనె బాగా ఎర్రపడుతుంది. అప్పుడు ఆ నూనెలో దూది తడిపి పైన పూస్తూవస్తే గాయాలు త్వరగా మానుతాయి.

# ఆనబకాయ

(Bottle gourd: Cucurbita lagemaria)

నామాలు

ఆనబకాయను ఆనపకాయ, సొరకాయ, ఆనగపుకాయ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. గుండ్రని ఆనపకాయల్ని కుండ ఆనపకాయ లంటారు. ఆనపకాయలకు మన దేశంలో కొన్ని ప్రాంతాల్లో వదరు కాయలని పేరున్నట్లు కూడా కనిపిస్తూ ఉంది.

ఆనపను అరవంలో సొరై అంటారు.

తుంబీ, మిష్టా, మహాతుంబీ, రాజాలాబు, అలాబునీ అనేవి ఆనపకాయయొక్క సంస్కృత నామాలు.

పాదుల పెంపకం

ఆనబగింజలు పెట్టిన వారం లోగా మొలకెత్తుతాయి. రెండు, మూడు మాసాలకు పూస్తాయి. శీతగాలి బాగా తిరిగిన రోజుల్లో ఈ పాదులు తూళిగా కాస్తాయి.

ఈ పాదుల్ని శ్రావణ భాద్రపద మాసాల్లోనూ, మాఘ ఫాల్గుణమాసాల్లోనూ పెట్టి పెంచవచ్చు. శ్రావణ భాద్రపద మాసాల్లో పెట్టిన పాదులు శీతగాలి ప్రారంభమయ్యేసరికి పూత ప్రారంభిస్తాయి కాబట్టి బాగా కాస్తాయి. వేసవిపాదుల కాపు ఇంత విస్తారంగా ఉండదు.

ఆనపపువ్వులు తెల్లగా ఉంటాయి.

పురుగులు పట్టడం

ఆనపఆకులకు పచ్చపురుగులు పట్టడం తరుచు. ఆ పురుగుల్ని జాగ్రత్తగా ఏరి పారవేయాలి. పొగాకు, సున్నము కలిపి తీగెల మీద, ఆకులమీద చల్లితే పచ్చ పురుగులు నశిస్తాయి.

రకాలు

ఆనబకాయల్లో గుండ్రని, కోల రకాలు ఉన్నాయి. వీటిలో కోల కాయలే పథ్యమైనవని చెబుతారు. వంకాయల్లో తెల్ల వంకాయల్లాగ ఆనపకాయల్లో గుండ్రపాటివి దోషయుక్తాలని పెద్దలమాట.

ఆనపకాయల్లో రూపాన్ని పట్టి రెండు రకాలు ఉన్నట్లే రంగును పట్టి కూడా రెండు రకాలు తెల్ల ఆనప, నల్ల ఆనప అనేవి—ఉన్నాయి.

'తెల్లసొరకాయ మధురరసం కలది. శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. పిత్తాన్ని తగ్గించి శ్లేష్మాన్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. రూక్షంగా, పిచ్ఛిలంగా ఉండి గురుత్వాన్ని కలిగిస్తుంది' అని తెల్ల ఆనబకాయను గురించి వైద్యగ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

చారల ఆనబకాయ

కోల, గుండ్ర, తెల్ల, నల్ల అనే రకాలుమాత్రమే కాక చారల ఆనప అని ఇంకోరకం కూడా ఉంది. చారలు ఉండే ఆనపకాయకి 'ఆహ్నికభాస్కరం'లో వాడబడ్డ 'భావదుష్టాలాబూ' అనే సంస్కృతపర్యాయపదాన్ని బట్టి అవి అంత మంచివికావని మనం గ్రహించవలసి ఉంటుంది.

అన్నిరకాల ఆనపకాయలు మధురవిపాకం కలవి.

ఆనబకాయకూర తాపశమనంగా ఉంటుంది. చలవచేసి మూత్రాన్ని జారీచేస్తుంది.

గర్భపోషణకారి ఐంది

ఆనబ గర్భపోషణకారి ఐన కూరగాయ. కాబట్టి చూలింతలు అందులో ముఖ్యంగా కాక తత్వం కలవారు ఆనపకాయ కూరని అప్పుడప్పుడు వాడుతూ ఉండడం మంచిది.

ఆనపకాయగుణాల్ని వస్తుగుణకల్పకం ఇట్లా వర్ణిస్తూఉంది:

'ఆనపకాయ మధురంగా ఉంటుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. కఫపిత్తాల్ని హరిస్తుంది. కానికొంచెం గురుత్వం చేస్తుంది.

లేతసొరకాయ శోష, హృద్రోగం, ప్లీహం వీనిని పోగొట్టి రుచిని ఇచ్చేదిగా ఉన్నా విస్తరించి వాడకూడదు. అది మలాన్ని బంధించి వాతపిత్తాల్ని ప్రకోపింప చేసి విష్టంభిగా ఉంటుంది.'

చింతపండు రవ్వపులుసు పెట్టిన ఆనబకాయకూర అగ్నిమాంద్యాన్ని కలిగించదు.

ఆవాలు విరుగుడు

ఆనపకాయ సంబంధమైన దోషాల్ని హరించడములో ఆవాలు శ్రేష్ఠమైనవి. అందుచేత ఆవపెట్టిన సొరకాయకూర దోషరహితమై ఉంటుంది.

ఆనపకాయ ముక్కల్ని ఎండించి చూర్ణం చేసి ఆచూర్ణాన్ని తేనెతో సేవిస్తే ప్రదరరోగాలు నశిస్తాయి.

లేత: ముదురు పరీక్ష

ఆనపకాయలు ముచికవద్ద

సులభంగా గిల్లుపడితే కూరకు అర్హామైనవి. సులభంగా గిల్లు పడనివి ముదిరిపోయాయి అనీ, కూరకు పనికి రావనీ గ్రహించాలి.

ఆనబకాయల్లో లేతవే కూరకు శ్రేష్ఠమైనవనీ, ఏమాత్రం ముదిరినా అవి కూరకు వాడకూడదనీ తెలుసుకున్నాము.

ముదురుకాయల ఉపయోగం

అయితే కొన్ని ప్రయోజనాలకోసం ఆనపకాయల్ని బాగాముదరనివ్వడం కలదు. బాగా ముదిరి పాదువి ఎండిన ఆనపబుర్రలు నాగస్వరం బుర్రలుగా; తంబురా, వీణ మొదలైన సంగీతసాధనలకు బుర్రలుగా; తాబేటికాయలకు బదులు సిటిబుర్రలుగాఉపయోగిస్తాయి.

# ఉస్తికాయ

(Solanum Trilobatum)

ఉస్తిని ఉచ్చింత అని కూడా అంటారు. ఉస్తి ముళ్లుగల తీగజాతి లోనిది. దీని కాయలు, పళ్లు కూరకు, పులుసుకు వాడతారు.

కాయలు ఆకుపచ్చగా, పళ్లు ఎర్రగా ఉంటాయి.

వేదురసం కల కూర

బ్రాహ్మణులు తద్దినాల్లో గోరి వండే కూరల్లో ఉస్తికాయలకూర ఒకటి.

ఉస్తి చేదురసం కలది. వేడి చేసి శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది.

ఉస్తికాయల కూర వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది; జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందిస్తుంది; త్రిదోషాల్ని, క్రిముల్ని హరిస్తుంది; విరేచనాన్ని చేస్తుంది.

ఉచ్చింతకాయ వడియాలు

ఉచ్చింతకాయలతో వడియాలు పెడతారు. మినపపప్పులో కాని, పెసరపప్పులో కాని ఉస్తికాయల్ని చేర్చి వలసినంత ఉప్పు, కారం వేసి వడి

యాలు పెట్టి ఎండిస్తారు.

ఈ వడియాల్ని నేతిలో కాని, నూనెలో కాని వేయించుకుని తింటే చాలా పథ్యంగా ఉంటుంది. నేత్రరోగాల్లో, క్రిమి రోగాల్లో, శ్లేష్మరోగాల్లో హితకరంగా ఉంటుంది.

ఉస్తికాయవరుగు

ఉస్తికాయల్ని ఎండబెట్టి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగును నూనెలో కాని, నేతిలో కాని వేయించుకుని తింటే బాగా శ్లేష్మహరంగా ఉంటుంది. మిక్కిలి పథ్యకరమైంది.

ఉస్తివరుగుల్ని పుల్లటి మజ్జిగలో నాననిచ్చి ఎండబెట్టి నూనెలో కాని, నేతిలో కాని వేయించుకుని తింటే రుచికరంగా, పథ్యకరంగా ఉంటాయి.

ఉస్తిపండు వేసి కాచిన ఆముదం కాని, నేయికాని పిల్లలకు ఉగ్గుపెడితే దగ్గుతగ్గుతుంది.

కాశీఉస్తి భోగట్టా

ఉస్తిలో కాశీఉస్తి అని మరి ఒకరకం ఉంది. కాశీఉస్తినే కాశీవంగ అని కూడా అంటారు.

మామూలు ఉస్తికి ఆకు మీద, కాయతొడిమమీద, తీగ మీద ముళ్లు ఉంటే కాశీ ఉస్తికి అసలు ముళ్లే ఉండవు. కాశీ ఉస్తి మామూలు ఉస్తిలాగ తీగగా పాకక మొక్కలా ఉండి పోతుంది.

కాశీఉస్తికాయలు గాఢంగా విరేచనాన్ని చేస్తాయి.

# కాకరకాయ

(Bitter gourd: Momardica Charantica)

క. వేయాలు వగల కూరలు
గాయ లనేకములు ధాత్రిఁగల వందులలో
నాయకములురా కాఁకర
కాయలు మతి కుందవరపు కవి చౌడప్పా!

— కవి చౌడప్ప శతకము.

అని కవిమన్నన లందిన కూరగాయ కాకరకాయ.

నామాలు

కాకరని అరవంలో పావక్ అంటారు.

సంస్కృతంలో కారవేల్లం, కటిల్లం, ఉగ్రకాండం, సుకాండకం అని మామూలు కాకర్ని – కారవల్లీ, వారివల్లీ, బృహద్వల్లీ అని పెద్దకాకర్ని పిలుస్తారు.

కాకరపాదుల పెంపకం

కాకరకు బొత్తిగా ఇసక నేల కాని, బంకమట్టి నేల కాని పనికి రాదు.

కాకరగింజలు పాతిన వారం దినాల్లో మొలకెత్తుతాయి.

కాకరగింజల్ని పాదులు ఎక్కడ పట్టతలచామో అక్కడే పెట్టడం మంచిది. మొలకెత్తిన తరవాత పెరికి మరో స్థలంలో నాటే పద్ధతి అంత మంచిది కాదు.

బాగా సత్తువ చేస్తే పాదు పెట్టిన నెలాపదిహేను రోజులికి, లేకపోతే రెండుమాసాలికి కాపు పట్టుతుంది. సత్తువ చేయనిచోట మూడుమాసాలకి కాని కాపు పట్టదు.

వంగపాదులంతగా, బీరపాదులంతగా కాకర పాదులు పొలముల్లో పైరుచేసే ఆచారం లేదు.

వేడినీళ్ల పోత

మామూలుగా నీళ్లు పోసిన కాకరపాదులకంటె వేన్నీళ్లు పోసే కాకరపాదులు ఏపుగా ఎదిగి కాయడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

పెరటిలో కాకరపాదు పెట్టి యింటివారు పోసుకునే వేడినీళ్లన్నీ దాని మొదటికి పారేటట్టు చేస్తూఉంటే అది బాగా ఎదిగి కాస్తుంది.

సంవత్సరం పొడుగునా

కాకరకాయల్ని కొద్ది శ్రద్ధతో సంవత్సరం పొడుగునా కాపించవచ్చు. కాకరపాదుల్ని సంవత్సరానికి మూడుసార్లు ఫిబ్రవరి, మార్చి మాసాల్లో–జూన్, జూలై మాసాల్లో–సెప్టెంబరు, అక్టోబరు మాసాల్లో పెడితే నాగా లేకుండా సంవత్సరం

పొడుగునా కాపించవచ్చు.

**రకాలు**

పెద్దకాకర, పొట్టికాకర అని కాకర రెండురకాలు. పెద్దకాకర అనగా పొడుగు కాకరకాయలు రంగునుబట్టి రెండు రకాలు: ఆకుపచ్చకాయల రకం ఒకటి, తెల్లకాయల రకం మరిఒకటి.

**తెల్లకాయలు అత్యంతశ్రేష్ఠాలు**

వంకాయల్లో తెల్లకాయలు అపథ్యమై ఉండగా కాకరకాయల్లో తెల్లవి అత్యంతశ్రేష్ఠాలై ఉన్నాయి.

కాకరకాయ స్వస్థకరమైంది; రసాయనికగుణం కలది; జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది.

కాకరకాయలు పైత్యశాంతిని కలిగిస్తాయి.

ఎముకల మూలుగులకు పటుత్వాన్ని కలిగించే శక్తి కాకరకాయల్లో విస్తరించి ఉంది.

**క్రిముల్ని పోగొడుతుంది**

కాకరకాయగుణాల్ని సర్వౌషధిగుణకల్పకం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

"కాకరకాయ కొంచెం కాక చేస్తుంది. సర్వరోగాల్ని పోగొడుతుంది. నేత్రాలకి మేలు చేస్తుంది. లఘువుగా ఉంటుంది. అగ్ని దీప్తిని ఇస్తుంది."

**శీతవీర్యం కలది**

ధన్వంతరినిఘంటువు కాకరకాయల గుణాల్ని ఇట్లా కీర్తిస్తూ ఉంది:

"కాకర శీతవీర్యమూ, తిక్తరసమూ కలది. గట్టిపడిన మలాన్ని భేదిస్తుంది. లఘువై ఉండి వాతాన్ని చేయకుండా ఉంటుంది.

పెద్దకాకర కొంచెం వేడి చేస్తుంది. రుచిని పుట్టించి సర్వరోగాల్ని పోగొడుతుంది. నేత్రాలకి మేలు చేస్తుంది. లఘుగుణం కలిగి అగ్నిదీపనకరమై ఉంటుంది.

**జంతువిషాన్ని హరిస్తుంది**

కుక్క, నక్క మొదలగు జంతువులు కరిచినప్పుడు పైని కట్టడానికి, లోపలికి సేవించడానికి కాకర ఆకు, కాయ, పండు మంచి ఉపయోగకారులై ఉంటాయి.

కాకరకాయలు సాలెపురుగు విషాన్ని కూడా విరిచివేస్తాయి.

కాకర చేదుకూర కాబట్టి రక్తశుద్ధిని చేస్తుంది. కాకర కాయలకూర వీర్యస్తంభన కరమైంది.

చర్మవ్యాధుల్లో హితకరమైంది

పొడుగు కాకరకాయలు అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి.

లేత కాకరకాయలకూర త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది.

ముదురు కాయలకూర విరేచనకారి.

పొట్టి కాయలు కూడా కొంచెం యించుమించుగా ఇట్టి గుణాలే కలిగి ఉంటాయి. కాని ఇవి మిక్కిలి చేదుగా ఉంటాయి. ఆకలిని పుట్టిస్తాయి. చులకతనాన్ని కలిగిస్తాయి. చర్మవ్యాధుల్లో హితకరాలై ఉంటాయి.

**వరుగు ఉపయోగం**

కాకరకాయలు ముక్కలుగా కోసి ఎండబెట్టి వరుగు చేసి నిలవచేసుకునే పద్ధతి అక్కడక్కడ ఉంది. ఈ వరుగు నేతితో వేయించుకుని తింటే చిరుచేదుగా ఉండి త్రిదోషాల్ని పోకారుస్తుంది.

కాయల్నే కాకుండా పళ్లని కూడా ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగు కఫవాతాల్ని తగ్గించి పిత్తాన్ని పెంచుతుంది. జఠరాగ్నిని పెంపొందిస్తుంది. కాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది.

కాకరతీగ ఎండుముక్కలు

కాకరపండు మజ్జిగపచ్చడి చిత్తవికారాల్ని పోగొట్టి ప్రశస్తంగా ఉంటుంది.

ముదిరిన కాకరతీగముక్కలను ఎండబెట్టి నిలవఉంచుకునేది. దఫాకు ఒకటిరెండు ముక్కలు కాగే చారులో వేసుకుంటే ఆచారుకు మంచి గమగమ వాసన కలుగుతుంది.

నిషిద్ధాలు

కాకతత్వంకలవారు కాకరకాయల్ని తరుచు వాడకుండడం మంచిది.

బలానికి మందుపుచ్చుకునేటప్పుడు పెద్దకాకరకాయలవంటకాలు వాడకూడదు. వాడితే

ఆమందు పట్టు ఇవ్వకుండా పోతుంది.

విరుగుడు దినుసులు

కాకరకాయ విరుగుడు వస్తువుల్లో పులుసు ఒకటి. అందుచేత కాకరకాయల, కాకరపళ్ల పులుసు కాని, పులుసుపచ్చడి కాని దోషరహితమై ఉంటుంది.

కాకరకాయలకు పులుసుతో బాటు నెయ్యి, ఆవాలు, దోసకాయలు కూడా విరుగుడు వస్తువులు.

# కామంచికాయ

(Solanum Nigrum)

నామాలు

కామంచిని కాసర అనీ, కాసర కూసర అనీ, గాజు అనీ, కాచి అనీ వ్యవహరిస్తారు.

దీనిని అరవలు మంత్రవర్తి అంటారు.

కాకమాచి, బహుఫలా, గుచ్ఛఫలా, రసాయనవరా, కుష్ఠనాశనీ అనేవి దీని సంస్కృత నామాలు.

కామంచి చిన్నచెట్టు. దీని కాయలు చిన్నవిగా, గుత్తులు గుత్తులుగా ఉంటాయి. కాయ నిండా గింజలు ఉంటాయి.

కామంచిపళ్లు

కాయ, ఆకు చేదుగా ఉం... పళ్లు రుచిగా ఉంటాయి. ఈ పళ్లను పిల్లలు అతి ఆప్యాయంగా తింటారు. అవి వారికి చాలా మేలుచేస్తాయి.

ఆకలిని, అన్నహితవును కలిగించే కాయకూరల్లో కామంచి అగ్రశ్రేణికి చెందింది.

కంఠస్వరాన్ని బాగుపరుస్తుంది

కామంచి రసాయనద్రవ్యంగా ఉండి కంఠస్వరానికి మేలు చేస్తుంది; నేత్రాలకి హితకరమై ఉంటుంది.

కామంచికాయలు, పళ్లు కూడా చాలా మంచివి. త్రిదోషాల్ని హరిస్తాయి. ఉబ్బుల్ని, మేహరోగాన్ని, విషదోషాన్ని, కుష్ఠరోగాన్ని, హృద్రోగాన్ని,

ఎక్కిళ్లని, వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.

**వరుగుల వాడకం**

కామంచికాయలను, పళ్లను అరవవారు వరుగులు చేసి జాగ్రత్తపెడతారు. కాయవరుగుల చేదు తగ్గడానికి పుల్లని చల్లలో నానబెట్టి పిడిచి ఎండిస్తారు. నూనెతో కాని, నేతితో కాని వేయించుకుని తింటే రుచిగా, ఆరోగ్యప్రదంగా ఉంటాయి.

కామంచివరుగులు పడి (అనగా మూడుతవ్వాలు లేక సేరున్నర) మదరాసులో ఒక రూపాయివరకు అమ్ముతాయి.

# కొబ్బరికాయ

(Cocoanut : Cocos Nucifera)

**నామాలు**

కొబ్బరికాయల్ని తెలుగువారు టెంకాయలని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

కొబ్బరిచెట్టుని అరవంలో తెన్నైమరం అంటారు.

నారికేళ, దృఢఫల, మహావృక్ష, మహాఫల, తృణరాజ, తృణఫల, మహాప్రాంశు, జీవతరు, దృఢబీజక, దీర్ఘదండ అనేవి దీని సంస్కృతనామాలు.

**గంగాబొండపు కొబ్బరి**

కొబ్బరిలో గంగాబొండం అనే రకం ఒకటి ఉంది. ఇది ప్రత్యేకం నీళ్లకొబ్బరి. గంగాబొండపు కొబ్బరికాయలలోని, లేతకొబ్బరికాయలలోని నీళ్లు మేహశాంతిని కలిగించి వీర్యానికి పటుత్వాన్ని ఇస్తాయి.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం టెంకాయ గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

**పొత్తికడుపుని శోధిస్తుంది**

"కొబ్బరికాయ శీతలగుణం కలది. కొంచెం కష్టంమీద జీర్ణమౌతుంది. పొత్తికడుపుని శోధిస్తుంది. మలబంధాన్ని చేస్తుంది. దేహానికి పుష్టిని, శుక్రానికి వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. వాతం, పిత్తం, రక్తదోషం, తాపం వీటిని

హరింపచేస్తుంది.

సగం పండిన కొబ్బరికాయ దప్పిని, శోషను పోగొడుతుంది. కాని సులభంగా జీర్ణంకాదు.

బాగా పండిన కొబ్బరికాయ తియ్యగా, రుచిగా ఉంటుంది. అగ్నికి దీప్తిని ఇచ్చి పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది.

దంతరోగంలో, వాతరక్త వ్యాధిలో కొబ్బరి మిక్కిలి హితకరమై ఉంటుంది."

పచ్చికొబ్బరి : ఎండుకొబ్బరి

లేత కొబ్బరి కాయ పైత్య జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుందని వస్తుగుణ పాఠం చెబుతూఉంది.

కొబ్బరిని పచ్చిదానిని, ఎండించినదానిని కూడా మనం విరివిగా వాడతాము. ఎండుకొబ్బరిని కురిడీ అంటారు. తాంబూలం వేసుకునేవారు సుగంధ ద్రవ్యాల్లో కురిడీముక్కల్ని కూడా చేర్చుకుంటారు. వక్కపొడిలో కొబ్బరికోరు వేసుకుంటారు.

కొబ్బరితో వంటకాలు

కొబ్బరి తురము చాలా కూరల్లో వేస్తారు. కొబ్బరికోరు, శనగపప్పు కూర బాగా ఉంటుంది. కొబ్బరితో పులుసు పచ్చడి, మజ్జిగ పచ్చడి చేస్తారు. మామిడి, రాచఉసిరి, వాక మొదలయిన పుల్లటికాయలతో కొబ్బరిని కలిపి పచ్చళ్లు తయారు చేస్తారు.

హృదయ దౌర్బల్యాన్ని తొలగించే గుణం కొబ్బరివద్ద ఉంది.

పచ్చికొబ్బరి వేడిచేస్తుంది. శ్రమ, శోషల్ని తగ్గించి రుచిగా ఉంటుంది. పచ్చికొబ్బరి తురుము వెచ్చచేసి కడితే వరిబీజం తగ్గుతుంది.

కుడితి విరుగుడు

కొబ్బరికి బియ్యం, నిమ్మ పులుసు విరుగుళ్లు. మొవ్వాలో కొన్ని బియ్యపుగింజలు వేస్తే కొబ్బరిచెట్టు చచ్చిపోతుంది. కొన్నాళ్లు విడవకుండా బియ్యపు కడుగు పోస్తూ వస్తే కొబ్బరి చెట్టు చచ్చిపోతుంది: కాబట్టే కొబ్బరికి కుడితి మృత్యువు అనే సామెత పుట్టింది.

వరి అన్నంతో కూడా కలిపి కొబ్బరిని ఏ విధంగా సేవించినా చెరుపు చేయకుండా ఉంటుంది.

వరిఅన్నం తినేవారికి మంచిది

వరిఅన్నం తినేవారికి కొబ్బరి కాయ వరప్రసాదమని ఆహార శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

మన దేశంలో ప్రాయకంగా అందరూ వరిఅన్నాన్నే తింటారు. వరి అన్నంలో కొవ్వు కలిగించే పదార్థాలు నూటికి ఒకపాలు మాత్రమే ఉన్నాయి.

జంతుసంబంధమైంది కాని, శాకసంబంధమైంది కాని కొవ్వు పదార్థం కలుపుకోకుండా ఒక్క వరిఅన్నాన్నే తినేవారు అనారోగ్యానికి దాసులు అవుతారు.

వరి అన్నంలో లేని కొవ్వు పదార్థాన్ని శరీరానికి సరఫరా చేయడానికి కొబ్బరిని విశేషంగా వాడాలని సర్ మార్కన్ ఫెర్నాన్డో సలహా.

కొబ్బరిలో కొవ్వుపదార్థం

బాగా ముదిరిన కొబ్బరి కాయలో నూటికి అరవై పాళ్లు కొవ్వుపదార్థం ఉంది. కొవ్వు పదార్థమే కాక కొబ్బరికాయలో నత్రజనిపదార్థం కూడా ఉంది.

కాబట్టి వరి అన్నంతినేవారు సమగ్రమైన ఆరోగ్యం కోసం కొబ్బరిని ధారాళంగా వాడవలసి ఉంది.

# గుమ్మడికాయ

[Squash gourd-Pumpkin-Cucurbeta Maxima]

గుమ్మడిని పెద్దగుమ్మడి, ఎర్ర గుమ్మడి అని కూడా అంటారు.

పాదుల పెంపకం

గుమ్మడిగింజలు నాటిన పది, పదిహేను దినాల్లోగా మొలుస్తాయి. మొలిచిన రెండు రెండు న్నర మాసాల్లో పూత పూస్తాయి. మరో నెలకి కాయలు బాగా ఎదుగుతాయి.

మన ప్రాంతపు గుమ్మడి పాదులు పెట్టిన మూడునాలుగు మాసాలకి కాని కాయవు. కాని

మలబారు ప్రాంతంలో పాదు పెట్టిన రెండు నెలలకే కాసే గుమ్మడి ఉందని చెబుతున్నారు. దీని విత్తుల్ని మలబారునుంచి పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా మార్టేరు ఫారంవారు తెప్పించి సాగుచేసి పరీక్షించి 'పాడిపంటలు' పత్రిక ద్వారా క్రింది విషయాలు వెల్లడిస్తున్నారు :

మలబారు గుమ్మడి

'ఆషాఢ శ్రావణాల్లో వేస్తే ఆశ్వయుజాని కల్లా కాపు దిగేయి. ఇందులో రెండు రకాలు. ఒకటి 1-1½అడుగు పొడుగు 9 అంగుళాల అడ్డు కొలత రకం కాయ; రెండోది 6 అంగుళాల గుండ్రనికాయ. రెండురకాల కాయలు రుచి బలేగా ఉన్నాయి. ముగ్గకుండా వండితే ఇంకా రుచి. పాదు తెగ కాస్తుంది. వీటిని పుష్యమాఘ మాసాలు మొదలు చైత్ర వైశాఖమాసాల వరకు వేయ వచ్చు. వేసిన రెండునెలలకు పూత పూస్తాయి.'

తేల్చుకోవలసిన సంగతి

పై భోగట్టా వల్ల మనగుమ్మడికి మలబారునుంచి వచ్చిన గుమ్మడికి ఒక తేడా ఉన్నట్లు కనిపిస్తూఉంది. మన గుమ్మడి ఆరముగ్గి బాగా ఆరితే రుచికరంగా ఉంటుంది. మలబారు నుంచి తెచ్చిన గుమ్మడిని పచ్చికాయగా ఉన్నప్పుడు వండితేనే పసందైన రుచిగా ఉంటుంది.

రుచి కేమిటి కాని వీటిని పచ్చికాయలుగా ఉండగానే తినడంవల్ల ఏమీ జబ్బుచేయదనే సంగతిని తేల్చుకోవలసి ఉంది.

తుప్పలా పెరిగే గుమ్మడి

ఉత్తర నైగీరియాలో తుప్పలా పెరిగే గుమ్మడి రకం ఒకటి ఉందని యల్. హెచ్. సాండర్సు వ్రాస్తున్నాడు.

గుమ్మడిపాదులకు నీళ్లుపెట్టే సందర్భంలో గ్రహింపవలసిన మెలుకువ ఒకటిఉంది. పాదు మొదట మెరకగా మన్ను తోయాలి. ఆ మట్టి చుట్టూ పళ్లెంచేసి నీరు కట్టాలి. మొద

లికి ఎంతమాత్రం నీరు తగల నీయ కూడదు.

పూవులకోసి వేత

గుమ్మడి విస్తరించి పాకే తీగె. ఈతీగె రెండురకాల పూవులు పూస్తుంది. ఒక రకపు పువ్వు పిందెతో కూడా పుడుతుంది. మరో రకపుది పిందె లేకుండా పుడుతుంది. పిందెతో పుట్టని పూవు కాయదు.

ఈ పూవుల్ని కోసి వేయడం మంచిది. ఆడపిల్లలు సంక్రాంతి నెలలో పొద్దున్న చేసే సుబ్బి గొబ్బెమ్మల పూజకు ఈ గుమ్మడి పూలు వాడతారు. ఈ పువ్వుల్ని కోసివేయడం ప్రోత్స హించడంకోసమే సుబ్బిగొబ్బె మ్మపూజలో గుమ్మడిపూల ఉప యోగం మనపెద్దలు ఏర్పరచి ఉంటారు.

మూడు రకాలు

ఆకారాన్ని పట్టి గుమ్మడిలో మూడురకాలు ఉన్నాయి. అవి నూరేగుమ్మడి, పునాసగుమ్మడి, పెద్దగుమ్మడిఅని.

నూరేగుమ్మడి బాగా కాలిన ఇటుకరంగులో చిన్నదిగా ఉం టుంది. నూరేగుమ్మడి కాయల్ని కార్తికపౌర్ణమినాడు అమ్మవార్ల గుళ్లల్లో అర్పించే ఆచారం కొన్ని ప్రాంతాల్లో కాపుకులాల్లో ఉంది.

పునాసగుమ్మడి అనేది కూడా చిన్నకాయే. ఇది కూర లకి, పులుసులికి బాగాఉంటుంది.

పెద్దగుమ్మడి రకాలు

పెద్దగుమ్మడి అనేది బాగా పెద్దకాయల రకం. ఇది పెరిగే భూముల్ని పట్టి మెట్టగుమ్మడి, లంకగుమ్మడి అని రెండురకాలు. ఆకారాన్ని పట్టి పెద్దగుమ్మడిని మళ్లీ రెండురకాలుగా విభజించ వచ్చు. గుండ్రకాయలు కాసేది గుండ్రగుమ్మడి. కోలకాయలు కాసేది కోల లేక దోసగుమ్మడి.

మెట్టగుమ్మడి కంటె లంక గుమ్మడి రుచిగా ఉంటుంది. లంక గుమ్మడికాయల్లో బిందెలంత కాయలు కూడా ఉంటాయి. లంకభూముల ప్రాంతాల్లో నివ సించేవారు ఈకాయల్ని పుటం పెట్టుకుని తింటారు.

గుమ్మడికాయల వినియోగాలు

సంతర్పణల్లో భప్పళాలకు గుమ్మడి ప్రశస్తశాకమై ఉంటుంది. ఫలప్రదానసమయాల్లో పనికివచ్చే ఫలాల్లో ఈ గుమ్మడి ఒకటి. పితృకార్యాల్లో పురోహిత బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చే పాత్రల్లోని కాయకూరల్లో గుమ్మడికాయముక్కలు ప్రధానమై ఉంటాయి.

మ్మడి కాయను స్త్రీలు సాధారణంగా మగవారి ట్టిస్తారు. చిన్నగుమ్మడి ను తరగడానికి మగవారి గాటు పెట్టిస్తారు.

నిలవఉండే కూరకాయ

కొన్ని మాసాలపాటు నిలవ ఉండే కాయకూరల్లో గుమ్మడి ఒకటి. సాధారణంగా కూరగాయ లన్నీ అప్పటికప్పుడు తెచ్చినవి, లేతవీ పథ్యకరాలు ఐ ఉండగా గుమ్మడికాయ ముదురుదీ, నిలవఉన్నదీ బాగా ఆరిందీ ప్రశస్తమై ఉంటుంది.

లేతది జబ్బుచేస్తుంది

లేత గుమ్మడికాయ, లేత చింతకాయ కలిపి పులుసు కాచుకుని తింటే సాధారణంగా ఎల్లాంటివారికైనా జబ్బు చేసి తీరుతుంది. అవి రెండూ వేటికవే అపథ్యవస్తువులు. ఇక రెండూ కలిస్తే చెప్పనే అక్కరలేదు.

1 పాదుని బాగా ముదిరి నిలవలో బాగా ఆరిన గుమ్మడికాయకూర మంచి మధురంగా ఉంటుంది. గుమ్మడికాయ శీతవీర్యం కలది. పైత్యహరమైంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కొంచెం శ్లేష్మాన్ని చేస్తుంది.

మంగుళూరు ప్రాంతీయులు

మంగుళూరు ప్రాంతంవారు దీని ఆకుల్ని, లేత కాడల్ని కూడా వంటకాల్లో వాడతారు. మనవారు బాగాముదిరిన గుమ్మడికాయల్నే కూరకు, పులుసుకు వాడతారు.

గుమ్మడికాయ వంటకాలు సులభంగా జీర్ణంకావు. రోగులకు అపథ్యమైన శాకాల్లో గుమ్మడి ఒకటి.

అరాయించుకో గలవారికి గుమ్మడికాయ బలవీర్యాలి .

కలిగిస్తుంది.

ఉడుకులోన్‌కు బదులు

అల్లోపతిక్ వైద్యులు నుదిటి మీద ఉడుకులోన్ చుక్కలు వేసే జ్వరతాపాల్లో ఆయుర్వేద వైద్యులు సూరేగుమ్మడి కాయల్ని బిళ్లలుగా కోసి రోగులకాళ్లకు కట్టిస్తారు; సూరే గుమ్మడికాయలగుజ్జు సెగ గెడ్డలు, రాచకురుపులు మొద లయినవానికి వేసి కడితే గుణ కారిగా ఉంటుంది.

జ్వరాల్లో అరకాళ్లు, అర చేతులు తీటలు కలిగితే పెద్ద గుమ్మడి తురుమును కాని, పెద్ద గుమ్మడికాయ తొక్కిన ముద్దను కాని కడతారు.

సెగగెడ్డకు గుమ్మడికాయల లోని గుజ్జు కట్టడంవల్ల గుణ కారిగా ఉంటుంది.

ముచిక విషహారమైంది

గుమ్మడికాయ ముచిక జెర్రి విషాన్ని హరిస్తుంది. జెర్రి కుట్టిన చోట ఆముచిక గంధంతీసి రాస్తే బాగా గుణకారిగా ఉంటుంది.

# గోరు చిక్కుడుకాయ

నామాలు

గోరు చిక్కుణ్ణి సంస్కృతం లో దృఢబీజ, గోరాణి, శాంధ్యఘ్ని అనీ అంటారు.

పెంపకం

శ్రావణ భాద్రపద మాసాలు గోరుచిక్కుడు గింజలు నాట. డానికి అనుకూలమైనవి. లెస్స గా దున్ని మూడు అడుగుల ఎడంలో వరసగా పోసిన గట్ల మీద ఒకటి రెండు గింజల వంతున రెండేసి అడుగుల దూరంలో నాటాలి. నాటిన మూడు మాసాలకి కాపు అందు కుంటుంది.

పురుగులు పట్టడం

ముట్టుకుంటే నల్లివాసన వేసే ఆకుపచ్చటి పురుగులు గోరు చిక్కుడుమొక్కల లేతభాగాల మీద వాలి వానిసారం పీలు స్తాయి. చిన్న చేతివలతో ఈ

పురుగుల్ని పట్టే నాశనం చేయాలి. లేకపోతే పంటకు నష్టం.

గుత్తులు గుత్తులుగా

గోరుచిక్కుడు ఐదారు అడుగులు ఎత్తు ఎదుగుతుంది. గుత్తులు గుత్తులుగా కాస్తుంది.

గోరుచిక్కుడు కాయలు మామూలు చిక్కుడు కాయల కంటె బాగా సన్నంగా ఉంటాయి.

తీపి, వగరు రసాలు

గోరుచిక్కుడు కాయలు తీపి, వగరు రసాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఈ కాయల కూర బాగా చలవచేస్తుంది.

రేచీకటివ్యాధిని తగ్గించడంలో గోరుచిక్కుడు కాయలు మంచి సమర్థమైనవి.

వస్తుగుణపాఠం గోరుచిక్కుడు కాయల గుణాల్ని గురించి ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

"గోరుచిక్కుడు కాయలు రూక్షంగా, మధురంగా, గురువుగా, సారకంగా ఉండి వాతం, కఫం, అగ్నిదీప్తి వీటిని కలిగిస్తాయి. పిత్తాన్ని నాశనం చేస్తాయి."

విశేష సేవన కూడదు

మిక్కిలి లేతకాయలు కాని, మిక్కిలి ముదురుకాయలు కాని కూరకు తగినవి కావు.

గోరుచిక్కుడు విశేషంగా సేవించినవారికి అజీర్తి కలుగుతుంది.

అల్లం, తేనె, నెయ్యి, శొంఠి ఇవి గోరుచిక్కుడికి విరుగుళ్లు.

# చింతకాయ

(Tamarind : Tamarindus Indica)

నామాలు

ఆమ్లిక, తింత్రిణీక, శాకామ్ల, రక్తచూడ, చుక్రికా, చించా, తింతిడీ, రసామ్ల, శుక్తి చంద్రికా అనేవి చింతయొక్క సంస్కృతనామాలు.

చింతను అరవంలో పుళి అంటారు.

ఉత్తరాదిని మందుకొట్లల్లో

చింతపండును దక్షిణ హిందూస్థానీయులు విస్తరించి ఉపయోగిస్తారు. ఉత్తర హిందూస్థానీయుల్లో దీని వాడకం మిక్కిలి తక్కువ.

ఉత్తర హిందూస్థానంలో చింతపండు సాధారణంగా మందులకొట్లలో కాని దొరకదు. వారు దీనిని విరోచనాలకి మందుగా ఉపయోగిస్తారు.

చింతపండు వాతహరమై మనిషిని బాగా ఆరుస్తుంది.

అన్ని విటమినులు ఉన్నాయి

మదరాసులో పేనుమిగిలిన డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు చింతపండులో అన్ని విటమినులు ఉన్నాయని ఒక ఉపన్యాసంలో చెప్పి ఉన్నారు.

దోర చింతకాయల్ని మనవారు ఊరగాయగా పెడతారు.

చింతపిందెల్ని మనవారు వామనగాయలు అంటారు. వీనితో పప్పుకూర, పచ్చడి చేస్తారు.

వామనగాయల పచ్చడి గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా అది వాతం, పిత్తం, కఫం, రక్తదోషం వీనిని హరిస్తుంది.

శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపిస్తుంది

పండిన చింతకాయ శరీరంలో శీఘ్రంగా వ్యాపించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అది రుచిని పుట్టిస్తుంది. పొత్తికడుపుని శుద్ధిచేస్తుంది. జఠరాగ్నిని కలిగిస్తుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది.

చింతపండులో వాతది అనగా ఒక సంవత్సరానికి పైబడ్డది పథ్యకరమై ఉంటుంది.

క్రొత్త చింతపండు

రక్తకోపనాన్ని తగ్గించడంలో చింతకాయ, చింతపండు చాలా సమర్థమైనవి.

ఉగాదిపచ్చడిలో క్రొత్త చింతపండు ప్రధాన ద్రవ్యం. క్రొత్త చింతపండును గురించి వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

"క్రొత్త చింతపండు పులుపుగా, మధురంగా, సారకంగా, మనోహరంగా, భేదకంగా, దీప

నంగా, ఉష్ణంగా, రూక్షంగా ఉంటుంది. మలస్తంభం, వస్తిశోధకం, రుచి వీటిని కలిగిస్తుంది."

సున్నాన్ని విరిచివేసేగుణం

చింతపండులో సున్నాన్ని విరిచివేసే గుణం ఉంది. పసుపు, సున్నం కలిపితే పారాణి అవుతుంది కదా. ఆ పారాణిలో చింతపండు పులుసు కలపండి. ఎరుపురంగు విరిగి పోయి పసుపు పచ్చరంగు నిలిచి పోతుంది.

చింతపండుపులుపు శరీరంలో కూడా సమంగా ఇట్టిపనినే చేస్తుంది. కాబట్టి సున్నం ఉన్న ఆహారపదార్థాలని తినేటప్పుడు చింతపండు పులుపును ఏ విధంగానూ వాడకుండే జాగ్రత్తను ఆరోగ్యాభిలాషులందరూ వహించాలి.

ఉష్ణవీర్యమైంది

చింతపండుతో కాచిన మిరియాల చారు వేడిగా ఉండగా పుచ్చుకుంటే ప్రారంభదశలో ఉన్న పడిసెం తగ్గుతుంది.

చింతపండు ఉష్ణవీర్యమైంది. ఆమ్లవిపాకం కలది.

మొత్తంమీాద మనవంటకాల్లో చింతపండు వాడకం అతిగా ఉందని చెప్పకతప్పదు. కూరల్లో రవ్వపులుసు పెడతారు. పైగా పులుసుపచ్చళ్లు. చింతపండు తేలికకషాయమైన చారో, చింతపండు గాఢకషాయమైన పులుసో మనకు పూటపూటకు ఉండక తప్పదు.

మితపరచడం అవసరం

ఈ విషయంలో మనకంటె కూడా అరవవారు తప్పుదారిలో ఉన్నారు. వారికి రసం (చారు), పులుసు (సాంబారు) రెండూ కూడా పూటపూటకు ఉండాలి.

ఈ పద్ధతిని విడనాడి మనం చింతపండు వాడకాన్ని కొంచెం మితపరచడం అవసరంగా కనిపిస్తూఉంది.

# చిక్కుడుకాయ

(Creeper Beans: Lablab Cultratus)

చిక్కుడుగింజలు పాదుపెట్టిన వారందినాల లోపుగా మొలుస్తాయి.

చిక్కుడుపాదుల పెంపకం

చక్కగా తవ్వి తయారు చేసిన పాదుల్లో మూడు లేక నాలుగు గింజలు పాతి పాదు పాకడానికి పందిరి వేయాలి.

పాదుపెట్టిన రెండుమూడు మాసాలకు పూతపూస్తుంది. ఈ నాటి పూత మరి పదిదినాలకు కూరకు పనికివచ్చే కాయగా తయారు అవుతుంది.

పురుగులబాధ

చిక్కుడుపూత విశేషంగా రాలిపోతూ ఉంటే పాదుకు నీరు బాగా కట్టాలి. చిక్కుడుకు చిన్న చిన్న గొంగళిపురుగుల బాధ తరుచుగా ఉండడంకద్దు. అట్టి సందర్భాల్లో పాదుమీద కుమ్మరిబూడిద చల్లించడం ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది.

చిక్కుడుపాదులు సాధారణంగా ఆశ్వయుజ కార్తిక మాసాల్లో పెడతారు. చిక్కుడు పాదు కార్తికమాసం నాటికి కదురంత మొక్క ఉంటే మాఘమాసం నాటికి నామహిమ చూసుకో మని అంటుందని సామెత.

రథసప్తమి వ్రతంలో

మాఘమాసంలో వచ్చే రథసప్తమి వ్రత కార్యకలాపానికి కావలసివచ్చే దినుసుల్లో చిక్కుడు ఆకులు, చిక్కుడుకాయలు ముఖ్యం. కాగా ఆరోజుల్లో చిక్కుడుకాయలు విశేషంగా వాడడం మంచిదని మన పెద్దల ఉద్దేశమై ఉంటుంది.

చైత్రంలో పీకివేయాలి

చైత్రమాసంలో చిక్కుడు పాదుకింద చీమ కుట్టినా తేలు కుట్టినంత బాధనీ, ఇక తేలే కుడితే బాధ చెప్పనే అక్కర లేదనీ పెద్దలు అంటారు. కాబట్టి చైత్రమాసం చొఅబడ్డంతోటే

చిక్కుడు పాదును ఉంచ కూడదు.

చిక్కుడు పాదుకి పందిరి చాలా అవసరం. అయితే పందిరి లేకుండా కూడా కొన్నికొన్ని ప్రాంతాల్లో చిక్కుడుపాదులు పెట్టడం ఉంది.

చిక్కుడుగింజలు ఎండిస్తారు

భద్రాచలం ప్రాంతంలో జనుగులు చెక్కని వెనుళ్ల మీదికి చిక్కుడుపాదులు ఎక్కిస్తారు. కూరకు క్రిందకు అందేవే కోసుకుంటారు. పై వాటిని ఎండి పోనిస్తారు. పాదు ఎండి పోయాక దిగలాగి కళ్లానికి తెచ్చి ఎండించి చిక్కుడుగింజలు తయారుచేస్తారు. ఏడాది పొడుగునా ఈ చిక్కుడుగింజల్ని గుగ్గిళ్లుగా, ఇతర ఆహారపదార్థాలుగా వాడుకుంటారు.

కర్నూలు ప్రాంతంలో

కర్నూలుప్రాంతంలో కాపు ఉడిగే బెండపాదుల్లో చిక్కుడు పాదులు పెడతారు. డిశంబరు నాటికి బెండపాదులు కాపు ఉడిగిపోతాయి. బెండచెట్లు పూర్తిగా కాపు ఉడిగిపోక ముందు ఆ చెట్లమధ్య ఐదారు అడుగుల దూరాల్లో చేలోవాళ్లీ చిక్కుడుపాదులు పెడతారు. చిక్కుళ్లు ఎదిగి తీగెలు పాకే సరికి బెండలు కాపు ఉడిగి ఎండి పోవడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఎండి పోయే బెండలమీదికి చిక్కుళ్లు బాగా పాకువెడతాయి. వేరే పందిరి వేయవలసిన అవసరం లేదు.

రకాలు

అనప చిక్కుడు, రాజ చిక్కుడు, బియ్యపు చిక్కుడు; బెంగుళూరు చిక్కుడు, ఎర్ర చిక్కుడు, తెల్లచిక్కుడు, పొట్టి చిక్కుడు, ఫ్రెంచిచిక్కుడు, తీగ చిక్కుడు ఇత్యాదిగా చిక్కుడులో అనేకమైన రకాలు ఉన్నాయి.

చిక్కుడులో తెల్లగింజలది ప్రశస్తమైందని ఆఫ్రికా ఖండ వాసుల నమ్మకం.

అన్ని ఋతువుల్లోనూ కాస్తూ బహువార్షికంగా పాకే

చిక్కుడురకమొకటి దక్షిణాఫ్రికాలో ఉందట.

శేతకాయల కోత

కాయల్లోని గింజలు ఆట్టే ముదరకుండా లేతగా ఉండగానే కోసివేస్తూ ఉండాలి. ఇల్లా కోసివేస్తూ ఉండడంవల్ల చిక్కుడు పాదు మామూలుగా కంటె మరి కొన్నాళ్లు ఎక్కువ కాస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

చిక్కుడుకాయల్ని ప్రత్యేకంగా కాని, వంకాయ మొదలయినవానితో కలగలుపుగా కాని కూర వండుతారు.

బలకరమైన కూర

మాంసకృత్తులు, కొవ్వు విశేషంగా ఉన్న కాయకూరల్లో చిక్కుడు ప్రధానమైంది.

చిక్కుడు మిక్కిలి బలకరమైన కూర. వీర్యవృద్ధిని ఇస్తుంది. చర్మగతమైన వ్యాధుల్ని నిర్మూలించడంలో ఉపకరిస్తుంది.

లోహం హెచ్చుగా ఉంది

చిక్కుడుకాయల్లో లోహం హెచ్చుగా ఉంది. ఇందుకు నిదర్శనంగా చిక్కుడుకాయను నలిపి వాసన చూస్తే ఇనప త్రుప్పు వాసన వేస్తుంది.

బాగా జీర్ణం చేసుకోగలిగితే చిక్కుడుకాయలు రక్తవృద్ధి చేసి కొవ్వును కలిగిస్తాయి.

చిక్కుడుకాయలకూర పాలతల్లులైన స్త్రీలకి స్తన్యవృద్ధికరంగా ఉంటుంది.

చిక్కుడుకాయలు గుండెల్ని సరి చేస్తాయి.

ఇవి శీతవీర్యమైనవి.

కొద్ది నిషిద్ధాలు

వీనిలో పిండిపదార్థం ఎక్కువ. అందుచేత ఇవి సులభంగా జీర్ణంకావు. కొంచెం గురుత్వాన్ని, శ్లేష్మాన్ని చేస్తాయి.

చిక్కుడుకాయ కూర కంటి జబ్బులు కలవారికి అంత మంచిది కాదు.

# చెమ్మకాయ

(Sabre Bean)

కొన్ని ప్రాంతాల్లో వీనిని చెమ్మ చిక్కుడు అనీ, అడివి చిక్కుడు అనీ అంటారు. వీనిని తంబకాయలు అని అనడం కూడా ఉంది.

చెమ్మ గింజలు తెలుపు. నలుపు, ఎరుపు కలిసిన రంగుల్లో ఉంటాయి.

చెమ్మచిక్కుడు పెంపకం

చెమ్మ గింజలు నాటిన ఐదారు దినాలకే మొలకెత్తుతాయి.

పాదు పెట్టిన రెండు మాసాలకు పూత పూస్తుంది. ఈ పాదులు సాధారణంగా మృగశిర, ఆరుద్ర కార్తెల్లో పెడతారు.

ఈ పాదులు పూత ప్రారంభించిన ఏడెనిమిది మాసాల వరకు కాస్తూనే ఉంటాయి. మధ్యమధ్య కొన్ని తీగెల్ని కోసి వేస్తూ ఉండడం మంచిది.

బాగా పైత్యం చేస్తాయి

చెమ్మకాయలు బాగా పైత్యం చేస్తాయి. కొద్దిగా శ్లేష్మాన్ని కూడా కలిగిస్తాయి. వీర్య వృద్ధిని చేస్తాయి.

# దొండకాయ

(Bryonia Grandis - Coccinea Indica)

దొండకాయల్లో పలురకాలు ఉన్నాయి. అందులో తియ్యదొండ ముఖ్యమైంది.

నామాలు

తియ్యదొండని అరవంలో కోవై అంటారు.

మధుతుండీ, రక్తఫల, తుండికేరిఫల, ఓష్ఠోపమఫల, తుండికా, ఛర్దినీ, తిత్తిరిఫల, కాంచననామికా, శ్లేష్మకృత్, బోధనాశినీ అనేవి తియ్యదొండ యొక్క సంస్కృతనామాలు.

ఇందులో కొన్ని గుణసంజ్ఞా వాచకాలై ఉన్నాయి. ఛర్దిఘ్నీ అనగా వాంతి కలిగించేది అని అర్థం. శ్లేష్మకృత్ అనగా శ్లేష్మాన్ని కలిగించేది అని భావం. బోధనాశినీ అనగా బుద్ధిబలాన్ని తగ్గించేది అని అర్థం.

తీగముక్క విత్తనం

దొండపాదుకు తీగముక్కే విత్తనం. కణుపు పైకి ఉండేటట్లు తీగెముక్క రెండుకొసలూ భూమిలో పాతితే కణుపుదగ్గర చిగురు తొడిగి పాదు పైకి వస్తుంది.

బహువార్షికమైంది

మనకు కాయకూరల్ని ఇచ్చే వృక్షాల్లో బహువార్షికంగా పెరిగే వానిలో దొండ, మునగ పేర్కొనతగ్గవి.

దొండపాదు పుష్య, మాఘ మాసాల్లో తప్ప మిగతా అన్ని మాసాల్లోనూ సంవత్సరం పొడుగునా కాస్తూనే ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. దొండపాదు పుష్యమాసంలో పుట్టింటికి వెళ్లి మాఘమాసానికి మళ్లీ వస్తుందనే సామెత ఈసందర్భమైందే.

దొండపువ్వుతోనే పిందె పుడుతుంది. పిందె ముదిరి కాయ అవుతూ ఉండగా క్రమంగా పువ్వు ఎండి రాలిపోతుంది.

పువ్వులు తెల్లగా ఉంటాయి. కాయలు పసిరికరంగు కలిగి తెల్లని చారలతో ఉంటాయి. పండు ఎర్రగా ఉంటుంది. దొండపండు ఎరుపు అనే నానుడి కూడా ఏర్పడి ఉంది.

రకాలు

దొండలో చాలా రకాలు ఉన్నాయని ఆదిలోనే తెలుసుకొని ఉన్నాము,

డొంకలమీద పాకే కాకిదొండ అనే రకపు దొండ వైద్యానికే కాని కూరకు పనికి రాదు. ఇది మిక్కిలి చేదుగా ఉంటుంది. పురిటిలో పిల్లలకు ఈ కాకిదొండాకు పసరు కొద్దిగా పోస్తారు. ‘చిన్నప్పుడు తాగిన దొండాకు పసరు దగ్గరనుంచీ కక్కిస్తాను’ అనే సామెతలో ప్రస్తావితమైన దొండ కాకి దొండే.

చేదుగా ఉండే దానినుండి వేరైనదని తెలపడానికే మనం కూరకు వాడే దొండకు తియ్య దొండ అనేపేరు ఉంచారు.

కూరకు పనికివచ్చే దొండలు

కాకిదొండ, తియ్యదొండ కాక చిరుదొండ, నేతిదొండ, ఆదొండ అనే మరో మూడు రకాల దొండలు ఉన్నాయి. ఈ మూడు రకాల దొండలు తియ్యదొండలాగానే కూరకు పనికి వస్తాయి. తియ్యదొండ తోపాటు ఇవిన్నీ బుద్ధి మాంద్యాన్ని కలిగించేవే.

వరుగు

ఆదొండకాయలతో వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగు గుండెలికి బలాన్ని కూరుస్తుంది.

మామూలు కూరలు దొరకని దినాల్లో కూడా దొరకుతాయి కాబట్టి దొండకాయలు ప్రత్యేక వరణీయాలు ఐ ఉన్నాయి.

మధురరసం కలది

తియ్యదొండ పేరుకు తగ్గట్టే మధురరసం కలది, శీతవీర్యమైనది, మధురవిపాకం కలది.

దొండకాయల కూర మగవారికి వీర్య స్తంభనాన్ని చేస్తుంది; ఆడువారికి పాలు పడచేస్తుంది.

కామెల మొదలయిన నేత్ర రోగాల్లో తియ్య దొండకాయ కూర మిక్కిలి హితవుగా ఉంటుంది.

తియ్య దొండకాయలు విష దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.

తియ్య దొండపండు చనుబాలను వృద్ధిచేస్తుంది.

తియ్యదొండ పిత్తం, రక్త దోషం, వాపు, పాండువు, క్షయ వీనిని పోగొడుతుందని సర్వౌషధి గుణకల్పకం చెబుతూ ఉంది.

చెడు గుణాలు

ఐనప్పటికీ దొండకాయల వద్ద కొన్ని చెడు గుణాలున్నా ఉన్నాయి.

దొండకాయ మలబద్ధాన్ని, కడుపుబ్బును కలిగిస్తుంది.

చాలా నీళ్లల్లో వేసి ఉడికిస్తే కాని, దొండకాయల పసరు

దని చెబుతారు. ఉడికించ
నికి పోసిన నీళ్లు మిగలకుండా
ండకాయలు ఉడికిస్తే బాగా
త్యంచేసి తల తిరుగుతుం
టారు.

ఈ దుర్గుణాల కంటె ప్రబల
న దుర్గుణం మరి ఒకటి తియ్య
ండవద్ద ఉంది.

బల నాశనం

తియ్య దొండకాయల కూర
ద్ధి బలాన్ని నాశనం చేస్తుంది.
దీనికి ఉదాహరణగా మన
రు ఒకకథ చెబుతారు. విద్వ
షధమని ప్రసిద్ధినందిన నై
కావ్యాన్ని రచించిన శ్రీ
ర్షుడు మొదట నల చరిత్రను
కావ్యంగా వ్రాశాడు. అది
రికేళ పాకంలో ఉండింది.
ని చింపివేసి మళ్లీ వ్రాశాడు.
న్ని నారికేళ పాకంలోనే
ంది. అప్పుడు అతడు తరుచు
ండకాయల కూర తింటూ
బుద్ధి బలాన్ని నాశనం చేసు
పెక్కు శబ్దాలని మరిచి
పోయాడు. ఆ మీాద ఇప్పుడు
ప్రచారంలో ఉన్న నైషధం
వ్రాశాడు. అది కొంతవరకు
సులభశైలిలో పడిందనే చెప్ప
వచ్చు. ఎంత సులభశైలిలో
పడినా అది విద్వదౌషధంగానే
రాణిస్తూ ఉంది. మొదటి
కావ్యాలుగా కాక ఇది కొంత
వరకు సులభార్థబోధకం కావ
డానికి కారణం దొండకాయల
వల్ల శ్రీహర్షునికి కలిగిన బుద్ధి
మాంద్యమే.

విరుగుడు

కాబట్టి తియ్య దొండను
మితంగా వాడాలి. కాకరకా
యలు, దోసకాయలు తియ్య
దొండ దోషాల్ని హరించడ
ములో శ్రేష్ఠమైనవి. అందుచేత
తియ్యదొండ వంటకాన్ని వాడే
టప్పుడల్లా కాకరకాయ వంట
కాన్ని కాని, దోసకాయ వంట
కాన్ని గాని వాడుతూ ఉండడం
మంచిది.

# దోసకాయ

(Cucumber - Cucumis Utilipimus.)

రకాలు

దోసకాయల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి పందిరిదోస, మామూలు దోస, నక్కదోస అని మూడు రకాలు; ఆకారాన్ని పట్టి కోలదోస, గుండ్రదోస అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

నామాలు

మామూలు దోసకాయకి అరవంలో వెళ్లరిక్కాయ్ అనీ; సంస్కృతంలో త్రపుసం, క్రిమలం, గజదంతఫలం అనీ పేళ్లు.

నక్కదోసకాయకి సంస్కృతంలో కర్కటీ, లోమశీ, వ్యాళపత్రా, పర్వారు, బృహత్ఫలా అని పేళ్లు.

పెంపకము

దోసపాదులు మృగశిరకార్తెలో పెడతారు. దోస గింజలు పెట్టిన ఐదోనాడో, ఆరోనాడో మొలుస్తాయి. మొలిచిన నెలా పదిహేను రోజుల్లో లేక రెండు మాసాల్లో పూత పూస్తాయి.

దోసపాదుల్ని మాఘమాసంలో కూడా పెట్టవచ్చు. అయితే ఈపాదులు నాటిన మూడున్నర మాసాలకు కాని కాపు ప్రారంభించవు. ఆ కాపు ఐనా అంత జాస్తీ కాదు.

ఆకారం బాగోనివి, పురుగులు పట్టినవి ఐన దోసపిందెల్ని ఎప్పటికప్పుడు తుంచివేయాలి. దోసకాయల్ని పాదునే ముదరనిచ్చి పండనిస్తే పాదు త్వరగా కాపు ఉడిగిపోతుంది.

దొండకు లాగే దోసకు కూడా పిందెనుండే పూవు బయలుదేరుతుంది.

నీరుకలిగి ఉంటుంది

దోసకాయ, దోసపండు నీరు కలిగి ఉంటాయి. దోసపండుకు తోయఫల అనే సంస్కృత నామం ఉంది. తోయఫల అనగా నీరుగల పండు అని అర్థం.

దోసకాయ మధురరసం కలది. శీతవీర్య మైంది. విపాకంలో మధురంగా ఉంటుంది.

మూత్రాన్ని జారీ చేసే కూరగాయల్లో దోస ఒకటి.

దోసకాయలు బాగా చెమటను పుట్టించి చర్మానికి మేలు చేస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. వీర్యానికి వృద్ధిని ఇస్తాయి.

**వండకుండా పచ్చడి**

దోసకాయతో పులుసు, కూర మొదలైన వ్యంజనాల్ని సుళువుగా చేయవచ్చుననుట పలువురు ఎఱిగిన సంగతే. వండకుండా పచ్చడిగా చేయదగు కూరగాయల్లో దోసకాయ ఒకటి.

**నక్క దోసగుణాలు**

నక్కదోస రూక్షగుణం కలది. మలాన్ని బంధిస్తుంది. మధురరసం కలది. కొద్దిగా గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. ఐనా రుచిని పుట్టించి పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది.

నక్క దోసకంటె మామూలు దోసకాయ కొంచెం పెద్దదిగా ఉంటుంది.

నక్కదోసకాయ లాగున ఈ దోసకాయ కూడా మధుర రసం కలదే.

ఈ దోసకాయని గురించి సర్వౌషధి గుణకల్పకం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది:

"దోసకాయ చలువ చేస్తుంది. తాపం, కఫం, పిత్తం వీటిని హరిస్తుంది. కాని రక్తదోషాన్ని కలుగచేస్తుంది."

పెద్ద దోసకాయ అత్యంత వాతలమైంది. లేతది ఐన పెద్ద దోసకాయ అతిమూత్రాన్ని కలిగిస్తుంది.

మూర్ఛను తగ్గించే కూరగాయల్లో పెద్దదోస ఒకటి.

**కాలాన్ని బట్టి**

కాలాన్ని బట్టి దోసకాయ గుణాల్ని వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది:

"వర్షా కాలమందు, శరత్కాలమందు పుట్టిన దోసకాయ హితకరమైంది కాదు. కాబట్టి దానిని ఆకాలాల్లో తినకూడదు. హేమంత ఋతువులో పుట్టిన దోసకాయ రుచికరం, పిత్త నాశనకరం ఐ తినతగి ఉంటుంది."

విరుగుడుగా

పిండివంటల్లో బొబ్బట్లు (ఒబ్బట్లు) బాగా గురుత్వమైనవి. అవి వండుకున్న నాడు దోస కాయ పచ్చడి కూడా చేసుకుని తినాలి. తింటే బొబ్బట్లు సుల భంగా జీర్ణ మవుతాయి.

పచ్చిరసం వాడకం

దోసకాయ రసమూ, ద్రాక్ష రసమూ కలిపి సేవిస్తే అనేక విధాలైన మూత్ర రోగాలు పోతాయి.

దోసకాయల పచ్చిరసంలో సి. విటమిన్ ఉంది. దోసకాయల నుండి పచ్చిరసం తీయడం అత్యంత సులభం. కాని దోస కాయల పచ్చిరసం అంతరుచిగా ఉండదు. టొమాటో పచ్చి రసంతో కాని, అనాసపళ్ల పచ్చి రసంతో కాని సరికిసరి కలుపు కుని తాగితే బాగా రుచిగా ఉంటుంది.

అధికమైన అలసటచేత పాలి పోయిన చర్మాలకు ఈ రససేవ నం రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. రక్తశుద్ధి చేయడంలో దోస కాయల పచ్చిరసం అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

తరగడానికి ముందు దోస కాయని బాగా కడిగి ఉపయో గించాలి.

తొక్కతోనే ఉపయోగించాలి

తొక్క తీసివేసిన దోస కాయ ముక్కలకంటె తొక్క తో ఉన్న దోసకాయ ముక్కలు సులభంగా జీర్ణ మవుతాయనే సంగతిని మనం ఎప్పుడూ మరిచి పోకూడదు.

దోసకాయని తొక్కతో ఉపయోగించడం కిట్టనివారు తొక్కను సాధ్యమైనంతగా తేల్చి తీసివేయాలి.

పసుపుపచ్చని తొక్కకీ, లోని తెల్లనిపదార్థానికి నడుమ దోసకాయల్లో ముదురు ఆకు పచ్చరంగు పొరలు ఉంటాయి. ఈ పొరలు దోసకాయయొక్క రుచిని, పదార్థపు విలువను హెచ్చిస్తాయి.

ముఖవర్చస్సును పెంపొందిస్తుంది

దోసకాయ తొక్కలతో ఒళ్లు రుద్దుకోవడం చాలా మంచిది.

చర్మ దోషాన్ని పోగొట్టడంలో దోసకాయ సాటిలేనిది. ముఖవర్చస్సును పెంపొందించడానికి చేయబడు లోషనులు, క్రీములు దోసకాయల రసంతోటే చేయబడుతూ ఉండడం పలువురికి తెలియదు. చర్మానికి ఎంతో మేలు చేకూర్చేది కావడంచేతనే శాస్త్రజ్ఞులు ముఖసౌందర్యాన్ని పోషించు లోషనులను, క్రీములను చేయడానికి దోసకాయను చేకొంటున్నారు.

ఎండచేత వాడి వత్తలైన చర్మానికి దోసకాయరసం రాయడంవల్ల, దోసకాయ పెచ్చులతో ఒళ్లు తోముకోవడంవల్ల మంచి ఉపశాంతి కలుగుతుంది.

సౌందర్య పోషణానికి

దినదినమూ వంట సమయాల్లో నిప్పు సెగ యొక్క తాకిడికి పాల్పడి సహజకాంతిని, సౌందర్యాన్ని కోలుపోయే తమ ముంజేతుల్ని స్త్రీలు దోసకాయ పెచ్చులతో రుద్దుకుని కడుగుకుంటూ ఉంటే అవి సహజకాంతిని, సౌందర్యాన్ని కోలుపోకుండా ఎప్పటి నవకంతో ఒప్పుతూ ఉంటాయి.

ముక్కల పచ్చడి

నిమ్మకాయ రసంతో తయారు చేసిన దోసకాయ ముక్కల పుల్లటి పచ్చడి జిహ్వకు ఎంతో రుచిగా ఉండడమే కాకుండా దేహానికి ఎంతో పుష్టిని ఇస్తుంది.

దోస వరుగు

కృష్ణా జిల్లా నందిగ్రామ ప్రాంతంలో నక్క దోసకాయల్ని తరిగి ఎండించి వరుగు చేస్తారు. ఆ వరుగు కొద్ది పులుపు రుచిలో చాలా బాగా ఉంటుంది.

గింజల ఉపయోగం

జూన్, జూలై మాసాల్లో మద్రాసు ప్రాంతంలో విశేషంగా వచ్చే గుండ్రటి దోస గింజల్ని ఒలిచి వక్కపొడిలో కలిపి వాడతారు.

గట్టి పడితే

నిలవఉండడంచేత గట్టిపడిన

దోసకాయల్ని రెండుగా కోసి గింజలు తీసివేసి ఉప్పు చేర్చి మరగబెట్టిన నీటిలో కొద్దిసేపు నాననిస్తే ఉపయోగించ తగేటట్లుగా మెత్తపడతాయి.

అపథ్య పరిస్థితులు

శుక్రవృద్ధిని కోరేవారు నక్క దోసకాయను తినకూడదు. నక్క దోసకాయ మూత్రరోధాన్ని కలిగిస్తుంది.

పంటిచిగురు ఉబ్బి బాధ పడేవారు దోసకాయ వాడకూడదు.

బాగా ముదిరి పండకుండా దోరస్థితిలో ఉన్న దోసకాయలు తినతగ్గవి కావని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు. అట్టి కాయలు పీనస రోగాన్ని పుట్టిస్తాయి.

విరుగుడు

సొంటి, తేనె, ఉప్పు ఇవి దోసకు విరుగుళ్లు.

# నిమ్మకాయ

(Lime - Citrus Acide)

నామాలు

నిమ్మకాయకు అరవంలో ఎలుమిచ్చంకాయ్ అనిపేరు. జంబీరక, దంతశఠ, దంతహర్షణ, జంబీర, వక్త్రశోధి, జంభల అనేవి నిమ్మకాయకు సంస్కృత నామాలు.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం నిమ్మకాయగుణాల్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూఉంది :

కాకచేస్తుంది

"నిమ్మకాయ పుల్లగా ఉంటుంది. శూలలను పోగొడుతుంది. కఫవాతాల్ని హరిస్తుంది. గురుత్వాన్ని చేస్తుంది. కొంచెం కాక కూడా చేస్తుంది. నోటి అరుచి, హృద్రోగం, అగ్నిమాంద్యం, క్రిములు వీటిని హరిస్తుంది."

నిమ్మపండ్ల గుణాల్ని గురించి వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది :

రుచినికలిగిస్తుంది

"నిమ్మపండ్లు ఉష్ణంగా, పాచకంగా, పులుపుగా, కారం

గా, వగరుగా, లఘువుగా ఉంటాయి. నేత్రాలకు హితకరమైనవి. రుచిని, అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి. కఫం, వాయువు, వాంతి, దగ్గు, కంఠరోగం, క్షయ, పిత్తం, శూల, త్రిదోషం, మలస్తంభనం, విషూచి, బద్ధోదరం, ఆమవాతం, గుల్మం, క్రిమి వీటిని నశింపచేస్తాయి."

నిత్యం సేవించతగ్గది

నిమ్మపండు చెట్టున ఎంత పండితే అంత అధికగుణం కలిగి ఉంటుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

స్వస్థులు నిత్యం సేవించతగ్గ వస్తువుల్లో నిమ్మపండు ఒకటి.

రోజూ భోజనంలో పప్పున నిమ్మరసం పిండుకుంటూ ఉంటే రసాయనంగా పని చేస్తుంది. యకృత్ల్పీహాలలోని దోషాలను పోగొడుతుంది.

నిమ్మపళ్ల రసాన్ని కూరల్లో, పచ్చళ్లలో చింతపండుకు బదులుగా వాడుకోవడం చాలా మంచిది.

దప్పిని తగ్గిస్తుంది

దప్పిని తగ్గించే కూరగాయల్లో నిమ్మకు సాటి ఐంది మరి ఒకటి లేదు. నిమ్మ నేత్రరోగాన్ని, పిత్తాన్ని నయం చేస్తుంది.

నిమ్మకాయతో నిలువ పచ్చళ్లు తయారు చేస్తారు.

నిమ్మకాయరసంతో చారు కాస్తే ఒక మెలుకువ వహించడం అవసరం. చారు కాచి కిందకు దింపాక నిమ్మకాయరసం పిండాలి. ముందే పిండుతే చారు చేదువస్తుంది.

జంబీర పానకం

నిమ్మపండ్లరసం, అల్లపురసం సమభాగంగా గ్రహించి వలసిన పంచదార వేసి తయారు చేసిన పాకాన్నే జంబీరపానకం అంటారు. ఈ పానకం చేదుమందులకు అనుపానంగా అక్కరకు వస్తుంది. ఇది అరుచి పోగొట్టేదిగా, పైత్యహారంగా ఉంటుంది.

ఔషధోపయోగాలు

నిమ్మరసం పైకి రాయడం వల్ల కాని, లోపలికి సేవించడం వల్ల కాని చర్మానికి హితంగా ఉంటుంది.

నిమ్మపళ్లరసం తలకు మర్దనాచేస్తే పిచ్చి తగ్గుతుంది.

కముకు దెబ్బలకు నిమ్మకాయ కాక (సుఖోష్ణమైన నూనెలో కాని, నేతిలో కాని ముంచి కాపడం ఈయడం) గుణకారిగా ఉంటుంది.

దంతధావనచూర్ణం

నిమ్మకాయ డిప్పల్ని ఎండించి కాల్చి మసిచేసి ఆమసిలో సైంధవలవణం కలిపితే చక్కని దంతధావనచూర్ణం తయారు అవుతుంది. ఈ చూర్ణంతో పళ్లుతోముకుంటే దంతరోగాలు ఏమీ ఉండవు.

నిషిద్ధాలు

దేనితోటీ కలగలుపు లేకుండా నిమ్మరసం ప్రత్యేకం సేవిస్తే వీర్యం నీళ్లకంటె పలచనై పోతుంది.

ఉబ్బువ్యాధి, రక్తహీనత, శ్లేష్మరోగం మొదలయిన వ్యాధుల్లో నిమ్మకాయ పులుపు నిషిద్ధం.

నిమ్మపళ్ల సంబంధమైన దోషాన్ని హరించడానికి కొర్రలు మంచి ఉపయోగకారులు.

# పనసకాయ

(Jack - Artocarpus integrifolia)

నామాలు

పనసకాయని అరవంలో పెలాకాయ్ అని అంటారు.

కంటకఫల, శ్వాసహా, గర్భకంటక అని దీని సంస్కృత నామాలు.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం పనసకాయ గుణాల్ని ఇట్లా వర్ణిస్తూ ఉంది.

"పనసకాయ మలబంధాన్ని చేస్తుంది. వాతాన్ని చేస్తుంది. లేత పనసకాయ నీరసాన్ని కలిగించినా మనోహరంగా ఉంటుంది. దోర పనసకాయ అగ్ని

దీప్తిని చేస్తుంది."

పనసకాయ దొరికినప్పుడు తద్దినం పెట్టమన్నారని సామెత. ఇది పితృదేవతలకి ప్రియకరమైంది.

తెల్లని పాలబంక

పనసకాయ చెక్కు చెక్కినప్పుడు తెల్లని పాలు కారుతాయి. ఈ పాలు పనసచెట్టు యొక్క సర్వాంగాలకు ఉంటాయి. ఈ పాలు చేతికి బంకగా అంటుకుంటాయి. నువ్వుల నూనె రాచుకుంటే ఈ పాలబంక అంటుకోదు. చేతికి అంటుకున్న ఈ పాలబంకని వదుల్చుకోడానికి కూడా నూనె పట్టించుకోవాలి.

పనసపొట్టు

లేత పనసకాయల్ని కూరకు ఉపయోగిస్తారు. కూరకొరకు పనసకాయని పై చెక్కు చెక్కి కత్తితో కాయని పొట్టుగా కొట్టాలి పనసపొట్టులో కొద్దిగా పసుపు, నూనె కలిపితే కనరు ఎక్కకుండా ఉంటుంది.

కూర గుణాలు

పనసకాయ వగరురసం కలది. విపాకంలో కటురసానికి మారుతుంది.

పనసకాయ కూర చాలా రుచిగా ఉంటుంది. కాని పథ్యకరమైందికాదు. త్రిదోషాల్ని కలిగిస్తుంది. వేడి చేసి శ్లేష్మాన్ని ఉద్రేకపరుస్తుంది.

తొనలు : పెచ్చులు

పనసపండు మధురమైంది. ఇందలి తొనలు కొన్ని తక్కువ మాధుర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వీటిని పిండితొనలు అంటారు. బాగా మధురంగా ఉండేవాటిని తేనెతొనలు అంటారు. తొనలు తీసివేసిన పండుపనసపెచ్చుల్ని కూరకు, పులుసుకు వాడతారు,

పనసగింజలు

బాగా పండిన పనసపండు లోని గింజల్ని ఉడకబెట్టి కాని, కాల్చుకుని కాని, పప్పుకూరగా వండుకుని కాని తింటారు.

పనసగింజలు మధురరసం కలిగి శుక్రాన్ని వృద్ధి పరుస్తాయి. మలాన్ని బంధించి గుండె

త్వాన్ని కలిగిస్తాయి. మూత్రాన్ని మాత్రం బాగా జారీ చేస్తాయి.

నిషిద్ధం

నేత్రరోగులు పనసకాయ కూరను వాడకూడదు.

# పొట్లకాయ

(Snakegourd: Trichozanthes Anguine)

నామాలు

పొట్లకాయని అరవంలో పొడలంగాయ్ అంటారు.

పటోల, కులక, పాండుక, కర్కశచ్ఛద, రాజీఫల, పాండుఫల మొదలైనవి పొట్ల సంస్కృతనామాలు.

పెంపకం

పొట్ల విత్తులు నాటిన వారం లోపుగా మొలుస్తాయి. మొలిచిన నెలాపదిహేనురోజులకు బాగా తీగెలువెట్టి పూత పూస్తాయి. పొట్లపాదులు మూడు మాసాలు ముమ్మరంగా కాస్తాయి.

పొట్లపిందెలకు చివరను రాళ్లుకట్టాలి. కడితే అవి బాగా సాగి పొడువుగా ఉంటాయి.

రకాలు

పొట్లకాయల్లో కొన్ని తెలుపు డాలుగా, కొన్ని నలుపు డాలుగా ఉంటాయి.

ఇవి కాక పొట్లలో లింగ పొట్ల అని ఇంకోరకం ఉంది. లింగపొట్లకాయలు చిన్నవి. ఈకాయలు జంటగా కాస్తాయి.

శ్రద్ధవహిస్తే పొట్లకాయల్ని అన్ని కాలాల్లోనూ కాపించవచ్చు.

అన్ని రకాల పొట్లకు ఒక విధమైన గబ్బువాసన ఉంది.

వెండిలోహం ఉంది

పొట్లకాయలో వెండిలోహం నిండారి ఉంది. పొట్లకాయలు వేడి చేస్తాయి.

సర్వవిధములైన రోగాల్లోనూ పొట్లకాయ హితకరమై ఉంటుంది. శరీరంలోని నిర్కాకను, నీరసాన్ని తగ్గించడంలో పొట్లకాయ సమర్థమైంది.

ఎల్లప్పుడూ పథ్యకరమైంది

పొట్లకాయకూర పథ్యకరమైంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది.

పొట్లకాయను గురించి ధన్వంతరి నిఘంటువు ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

'పొట్లకాయ మధురరసం కలది. అది పిత్త దోషాన్ని హరించి రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరానికి పుష్టిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. పొట్లకాయ సామాన్యంగా ఎప్పుడూ పథ్యకరమై ఉంటుంది.'

పొట్లకాయ త్రిదోషాలు, అరుచి, కామిల, కుష్ఠువు, మేహం, జ్వరం, నేత్రరోగం, పాండువు, వ్రణం, అగ్నిమాంద్యం, వాపు, క్రిములు వీనిని పోగొడుతుందని సర్వౌషధి గుణకల్పకం చెబుతూ ఉంది.

వంటకాలు

పొట్లకాయ ప్రత్యేకం కూర వండుతారు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు, తెలకపిండి, నువ్వులపిండి, పాలు మున్నగువానితో కలగలుపుకూర వండుతారు. పొట్లకాయ ముక్కలు ఉడికించి పెరుగులో కలిపి పచ్చడి చేస్తారు.

పొట్లకాయను ముక్కలుగా తరిగి కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చి నలిపి నీరు పిండివేస్తే గబ్బువాసన కొంత తగ్గుతుంది.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్లు

పొట్లకాయ కోడిగుడ్డు కలగలుపుకూర విషంతో సమానమని చెపుతారు.

హిస్టీరియా వ్యాధిగల స్త్రీలు పొట్లకాయను వాడకుండా ఉండడం మంచిది.

ఆవాలు, దోసకాయలు, కాకరకాయలు పొట్లకాయల దోషాన్ని హరిస్తాయి.

# బటానీ

(Pisum Sativum - Peas)

నామాలు

బటానీని సంస్కృతంలో రేణుక, ముండచణక, కళాయ అని వ్యవహరిస్తారు.

ఆకార లక్షణాలు

బటానీ ఉలవవలె తీగెలు సాగే చిన్న మొక్క.

బటానీకాయలు కందికాయల్లాగ పైన డిప్పలతో, లోన గింజలతో ఉంటాయి.

పెంపకం

బటానీలు మొలవడానికి రెండువారాల వరకు పడుతుంది. పండడానికి బటానీలో కొన్ని రకాలు మూడుమాసాలు, మరికొన్ని రకాలు నాలుగు మాసాలు పడతాయి.

బంగాళా దుంపలు తవ్వి వేసిన పొలాల్లో బటానీలు బాగా ఎదుగుతాయి. చిన్నవిగా ఉన్నప్పుడు బటానీ మొక్కలికి శీతగాలి అవసరం. పొట్ట తగిలిన దగ్గరనుంచీ మంచి ఎండ వుండాలి. ఈ రోజుల్లో వాటికి తరుచు (సీటి) తళ్లు ఉండాలి.

ఉత్తర దక్షిణాలుగా

బటానీ మొక్క
ఉత్తర దక్షిణాలు
ఎండవేడిమి బాగ
తుంది. నారునాటే
నీలకు అంత మంచి
బటానీ తీగెలకు ఏ
మైన అవలంబనం ఉ
సరం. బటాని మొక
అంగుళాలు ఎడ
దాని ప్రక్కను
పాతాలి.

కాయల కోత

కాయల్ని పా
గానే ముదిరిపోని
కాపు తగ్గిపోతుంది.
తయారైన కాయల
కప్పుడు కోసివేస్తే
మంచిది. కోయడా
ఉపయోగించాలి గా
తుంచడం అంత మ

బటానీ మొక్కలకు బూజు రోగం తగలడం తరుచు కాబట్టి జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

సత్తువ అవసరం

బటానీ పండించ తలచిన పొలానికి బాగా సత్తువ చేర్చాలి. చల్లిక ఇంకా రెండు మూడు నెలలు ఉండనగానే చీకుపెంట, ఆకుపొట్లు, పిడకలు కాల్చిన బూడిద మొదలయినవి ధారాళంగా వేసి నేలను సిద్ధంచేయాలి. నేల ఎంత గుల్లగా ఉంటే అంత మంచిది.

రకాలు

బటానీలలో చిన్న పెద్ద రకాలు ఉన్నాయి. చిన్నరకపు బటానీని అడుగున్నర దూరపు చాళ్లలో అంగుళానికి ఒక గింజ చొప్పున, పెద్ద రకపు బటానీని మూడు అడుగుల దూరపు చాళ్లలో రెండు అంగుళాలకు ఒక గింజ చొప్పున నాటాలి.

పచ్చి బటాని వాడకం

వేయించిన బటానీ గింజల్ని బజారుల్లో కొనుక్కు తినడమే కాని పచ్చి బటానీలని కూరల్లో ఉపయోగించడం మనవారికి అంతగా తెలియదు.

మదరాసు మార్కెట్టుల్లో కూరల్లో ఉపయోగింపతగిన పచ్చి బటానీలను విరివిగా అమ్ముతారు. ఆంగ్లో ఇండియనులు వానిని విస్తరించి వాడతారు.

కారట్ దుంప ముక్కల, బటానీగింజల కలగలుపు కూర ఆఫ్రికా ఖండవాసులకు ప్రియమైన వంటకం.

బటానీలను మనం కూడా విస్తరించి వంటకాల్లో వాడుకోవడం నేర్చుకోవాలి.

రాగి: ఇనుము

పచ్చి బటానీలలో ఎ. బి. సి. విటమిన్ లు; పొటాష్, రాగి, మెగ్నిషియం లోహాలు ఉన్నాయని 'టిట్ బిట్సు' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ వ్రాసి ఉన్నాడు.

బటానీ గింజల్లో పిండి పదార్థం జాస్తీ. కాగా వానిలో ప్రోటీనులు బాగా ఉన్నాయి. బటానీలు చాలా కమ్మగా ఉంటాయి. మంచి బలకరాలు.

బటానీలలో ఇనుము ఉంది.

అధికంగా తింటే

బటానీలు శీతవీర్యమైనవి. అధికంగా తినడంవల్ల అపాన వాయువును, ఆమమును పెంచుతాయి. కొంచెం పైత్యాన్ని, గురుత్వాన్ని చేస్తాయి.

# బీర

## (Angular gourd - Luffa Foetida)

నామాలు

బీరకాయకు అరవంలో పీర్కంగాయ్ అని పేరు.

కోశాతకీ, మహాజాలీ, స్వాదుహేమ, పీతపుష్ప, కర్కోటకీ, హేమపుష్పిక, కర్కటిచ్ఛదా అనేవి బీరయొక్క సంస్కృత నామాలు.

పెంపకం

బీరగింజలు పెట్టిన నాలుగైదు దినాల్లో మొలకెత్తుతాయి. నెలాపదిహేను రోజుల్లో పూవులు పూస్తాయి. పూవులు పూయడానికి ఆరంభించిన పది రోజులకు కాయలు కూరకు పనికి వస్తాయి. బీర పాదు మూడు మాసాలు ముమ్మరంగా కాస్తుంది.

బీరపాదులు పూతకు వచ్చే సమయంలో పాదు మొదట గొప్పు తవ్వి ఒకటి రెండు రోజులు గాలి తగిలి ఎండేటట్లు చేసి ఆమీద నీరు కట్టడం మంచిది.

త్వరగా ముదురుతాయి

బీర పాదుల తోటల్లో రోజు విడిచి రోజు కాయలు కోసెయ్యాలి. లేకపోతే ముదిరిపోతాయి. వంకాయలు అంత తొందరగా ముదరవు.

రకాలు

పెద్దబీర, ఏనుగుబీర, నేతిబీర, పొట్టిబీర, నిడుపు బీర, గుత్తి బీర, గరుకు బీర, నున్న బీర అనేవి బీరల్లో రకాలు.

ఇందులో ఒక్క నేతిబీర తప్ప మిగతా అన్ని బీరలు తొలకరిని, శీతకట్టున కూడా కాస్తాయి. శీతకట్టున కాసే బీరకాయల్నే పైరు బీరకాయలంటారు. నేతి బీరపాదులు

తోలకరిని పెట్టినా శీతగాలి తిరిగితే కాని కాయవు.

నీటిని తగ్గించి ఆరుస్తుంది

ఒంటిలోని నీటిని తగ్గించి ఆర్చడంలో బీరకాయలు కాయకూరల్లో సాటిలేనివి. అందుచేత ఇవి మిక్కిలి పథ్యకరమైనవి.

మధురరసం కలది

బీర సామాన్య గుణాల్ని సర్వౌషధి గుణకల్పకం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది :

'బీర మధురరసం కలది. కఫాన్ని, పిత్తాన్ని రెండింటిని పోగొడుతుంది. కొంచెంగా వాతాన్ని చేస్తుంది. బల వీర్యాల్ని కలిగించి రుచిని పుట్టిస్తుంది. లఘువుగా, స్నిగ్ధంగా ఉండి సర్వదా పథ్యకరమై ఉంటుంది.'

ఇక బీరలో కల రకాల ప్రత్యేక గుణాల్ని తెలుసుకుందాము.

రకాల ప్రత్యేక గుణాలు

పెద్దబీర చలువ చేస్తుంది, జ్వరాన్ని, గుల్మాన్ని, మహోదరాల్ని పోగొడుతుంది. కఫవాతాల్ని కలిగిస్తుంది.

ఏనుగు బీరని. వైద్యంలోనే కాని వంటకాల్లో వాడరు.

పొట్టి బీరపాదు కాయల్ని గుత్తులుగుత్తులుగా కాస్తుంది. అందుచేత పొట్టిబీర అన్నా, గుత్తిబీర అన్నా ఒకటే.

పొట్టిబీర కఫ పిత్తాల్ని, అరుచిని, శ్వాస కాసల్ని, మేహాన్ని, క్షయను, కుష్ఠువును పోగొడుతుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

నిడుపు బీరకాయ మధురంగా శుక్రవృద్ధికరంగా ఉండడమే కాకుండా, విషహారం కూడా ఐ ఉంటుంది.

నేతి బీరకాయ చలి జ్వరాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఎక్కిళ్లని, సామాన్య విషదోషాల్ని, రక్త పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. రుచిగా ఉండి శుక్రాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

లేతవి శ్రేష్ఠాలు

ఏ రకపు బీరకాయల్లో ఐనా లేతవి శ్రేష్ఠాలు. కాబట్టే లోకజ్ఞుడైన కవి ఇట్లా అంటున్నాడు:

క. లంజెయును బీరకాయయు
ముంజెయు బాల్యమునఁ జాల
మోహముగొలుపున్
రంజన చెడి ముదిరిన వెను
కం జూడరు కుందవరపు కవి
చౌడప్పా!
—కవి చౌడప్ప శతకము

బీరకాయల్ని అనేకవిధాల వంటకాలుగా చేస్తారు.

పచ్చడి బద్దలు

లేత బీరకాయల్ని కొద్దిగా చెక్కు తీసి సన్నంగా, పొడుగ్గా ముక్కలు చేసేది. ఉప్పూ కారం వేసి అందులో నిమ్మ రసం పిండేది. వీటినే బీరకాయ పచ్చడి బద్దలు అంటారు.

అపక్వస్థితిలో ఉపయోగింప తగ్గ అన్నాధరువుల్లో ఇది ఒకటి. నిమ్మకాయ నిషేధమైన రోగులుతప్ప మిగతా అందరూ వీనిని నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు. ఈ ఆధరువు నిలవ ఉంచుకో తగ్గది కాదు. ఏపూటకు ఆ పూటే చేసుకోవడం మంచిది.

కాయ పచ్చడి

బీరకాయ కాల్చి లేదా బీరకాయ ముక్కలు వేయించి పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి పథ్యకరమైంది.

పొట్టు పచ్చడి

బీరపొట్టు అనగా బీరకాయలు తరిగేటప్పుడు తీసిన పై చెక్కు కర్రరోటిలో వేసి దంచి రసం పిండివేయాలి. రసం పిండేసిన పొడి పొట్టును వేయించి రసవర్గాలు చేర్చి పచ్చడి చేస్తారు.

ఈ పచ్చడి చాలా పథ్యకరమైంది. సుఖ విరోచనాన్ని చేస్తుంది.

బీరకాయను ఇగురు కూరగా, పులుసు కూరగా, పప్పు కూరగా చేసుకోవచ్చు. పథ్య నియమాల్లో ఇగురుకూరే శ్రేష్ఠమైంది.

బీరకాయ ప్రాశస్త్యం

బీరలో మొగతనాన్ని హెచ్చించే గుణం ఉంది.

అజీర్ణ దోషంవల్ల వంధ్యలైన స్త్రీలకు కొన్నాళ్లపాటు బీరకాయ పథ్యంతో అన్నం పెట్టాలి. ఆ మీద వారు

సంతానవతులు అవుతారు.

పథ్య సమయంలో బీరకాయని నేతితో వండుకోవడం మంచిది. బీరకాయలో ఉండే స్వల్ప దోషాన్ని నేయి విరిచి వేస్తుంది.

బాలింతగా వాత శరీరాలకు బీర, నేతిబీర కాయలకూర అంత హితమైందిగా ఉండదు.

ఒళ్ళు తోముకోడానికి

బాగా ముదిరి పండబారి ఉన్న బీరకాయ తెచ్చి నిలువుగా రెండుబద్దలు చేసి పై బెరడు లోపలి గింజలు తీసివేసి ఎండ బెట్టుకునేది. ఎండిన తరవాత లోపలిప్రక్క నునువుగా, వెలుపలిప్రక్క గరుకుగా ఉంటుంది. స్నానం చేసేటప్పుడు ఒళ్లు తోముకోడానికి ఈ గరుకు ప్రక్క బాగా ఉంటుంది. ఇట్టి దానినే బజారుల్లో 'లూఫా' (Luffa) అనే పేరుతో విక్రయిస్తున్నారు.

# బుడమ

(Green Fruit : Bryonia Callosa)

నామాలు

బుడమకాయని తమిళభాషలో శుక్కంకాయ్ అంటారు.

చిర్భటం, ధేనుదుగ్ధం, గోరక్షకర్కటీ అని దీని సంస్కృత నామాలు.

బుడమకు దోసపోలిక

బుడమతీగెకి దోసతీగెకి కొన్ని పోలికలు ఉన్నాయి. బుడమపువ్వు దోసపువ్వు లాగున ఉంటుంది. బుడమకాయ చిన్న దోసకాయ లాగున ఉంటుంది.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం దీని గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూఉంది :

మధుర రసము కలది

'బుడమకాయ మధురరసమూ, రూక్షగుణమూ కలిగి ఉంటుంది. పిత్తాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. శీతలంగా ఉంటుంది. మలాన్ని గట్టిపరిచి బంధిస్తుంది.

కొంచెం గురుత్వం చేస్తుంది.'

**కూరకు : పచ్చడికి**

బుడమకాయల్లో బాగా ముదిరినవి కూరకు శ్రేష్ఠమైనవి. బుడమకాయకూర క్రిమిహరమైంది.

బుడమకాయలతో పచ్చడి బద్దలు వేసుకుంటారు.

**బుడమవరుగు**

బుడమకాయలను తరిగి ఎండించి వరుగు చేస్తారు. ఈ వరుగులో ఒకవిధమైన మంచి పరిమళం ఉంటుంది. నూనెలో వేయించుకుని ఉప్పు, కారం చల్లుకుని తింటే రుచిగా, జీర్ణకారిగా, లఘువుగా ఉంటుంది.

శ్రీనాధమహాకవి ఒకానొక చాటుధారలో నడినూక లేని మంచిబియ్యపు అన్నంలోకి బుడమవరుగు ఉంటే బాగుంటుందనే ధోరణి వెలిబుచ్చి ఉన్నాడు.

అధికంగా నీరు తాగడంవల్ల కలిగే దోషాన్ని పోకార్చడంలో బుడమవరుగు బాగా సమర్థమైంది; పథ్యకరమైంది; వాతశ్లేష్మహరమైంది.

# బూడిద గుమ్మడి

(Wax gourd)

**నామాలు**

కూష్మాండకీ, పుష్పఫలీ, పచనాళీ, బృహత్ఫలా అనేవి బూడిదగుమ్మడి సంస్కృత నామాలు.

ఈ గుమ్మడిని మనం బూడిద గుమ్మడి అనే ఈసడింపునామంతో వ్యవహరిస్తాము. అరవలు మాత్రం దీన్ని కళ్యాణపూశుణిక్కాయ్ అనే గౌరవ నామంతో వ్యవహరిస్తారు. కళ్యాణపూశుణిక్కాయ్ అనగా పెండ్లిగుమ్మడికాయ అని అర్థం.

మా సాలతరబడిని నిలవ ఉండే కూరకాయల్లో బూడిద గుమ్మడి ఒకటి.

**పాదులు : వానికాపు**

బూడిదగుమ్మడి విత్తులు



నాటిన వారంలో మొలకెత్తుతాయి. మొలకెత్తిన రెండు మాసాలకు బాగా పెరిగి పూత ఆరంభిస్తాయి. మూడోమాసం ఆఖరుకి కాయలు లభించడం అరుదు కాదు. ఈ పాదులు మూడు నాలుగు మాసాలు బాగా కాస్తాయి.

### అరవలు: బూడిదగుమ్మడి వాడకం

పెద్దగుమ్మడి, బూడిదగుమ్మడి —వీనిలో బూడిదగుమ్మడే శ్రేష్ఠమైందని వైద్యులమతం. అయితే మనవారిలో కంటె అరవల్లో బూడిదగుమ్మడి వాడకం హెచ్చు.

మనం బూడిదగుమ్మడికాయల్ని ఒక్క వడియాలు పెట్టుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తాము. అరవవారు బూడిద గుమ్మడితో కూటు అనే ఒక విధమైన పలచటి పప్పుకూర తయారుచేస్తారు; చల్లపులుసు కాస్తారు; ప్రత్యేకం కూర వండుతారు.

అరవలు వంటకాల్లోనే కాక ఇతర విధాలుగా కూడా ఈ గుమ్మడికాయల్ని ఉపయోగిస్తున్నారు.

### దృష్టిదోష పరిహారార్థం

దృష్టిదోషపరిహారార్థం దీనిని అరవవారు శృంగాటకాల్లో అనగా నాలుగు వీధుల మొగల్లో నేలమీద వేసి పగలగొట్టి బలిదానం చేస్తున్నారు.

మనవారు కార్తికపూర్ణిమనాడు పాపపరిహారార్థం సూరే గుమ్మడికాయల్ని అమ్మవార్ల గుళ్లల్లో ఇచ్చేటట్లు – మకరసంక్రాంతినాడు పెద్దగుమ్మడికాయల్ని పురోహితులకు ఇచ్చేటట్లు అరవవారు మకరసంక్రాంతినాడు బూడిద గుమ్మడికాయల్ని బ్రాహ్మలికి దానం చేస్తున్నారు.

మకరసంక్రమణ సందర్భ పూజాకలాపంలో బూడిద గుమ్మడిపువ్వుల్ని, ఆకుల్ని కూడా వాడుతున్నారు.

### గ్రహపీడా పరిహారార్థం

గ్రహపీడాపరిహారార్థం బూడిదగుమ్మడిని యింటిముంగిట పైన వేలాడగట్టుతున్నారు.

నవగ్రహశాంతికి గాను కూష్మాండపూజలు చేస్తున్నారు.

కోళ్లని, గొర్రెల్ని బలియిచ్చే సందర్భాల్లో వానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఈ బూడిదగుమ్మడికాయల్ని దొలిచి అందులో కుంకం ఎక్కించి పగులగొట్టుతున్నారు.

అరవవారు వీనిని ఇంకా అనేకవిధాలుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ఉపయోగాలకు ఏమి కాని—వంటకాల్లో దీని ఉపయోగాన్ని మాత్రం అరవలనుండి మనం బహుళంగా గ్రహించవలసి ఉంది.

**గుజరాతీలు : బూడిదగుమ్మడి**

మనకంటేనూ, అరవవారికంటెనూ గుజరాతీవారు బూడిదగుమ్మడిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. బూడిదగుమ్మడితో ఆ దేశంలో పెక్కు తరహాల మిఠాయిలు తయారు చేస్తారు. విశేష మేమిటంటే ఆ మిఠాయిల్ని ఎవరికి వారు యింటిలో మాత్రమే తయారు చేసుకోరు. మిఠాయి దుకాణదారులు దినదినమూ తయారు చేసి విరివిగా విక్రయిస్తారు.

కూష్మాండలేహ్యము

ఆయుర్వేదవైద్యంలో విశేషప్రచారంలో ఉన్న లేహ్యాల్లో ఒకటిఐన కూష్మాండ లేహ్యంలోని ప్రధానవస్తువు బూడిదగుమ్మడే. ఈ కూష్మాండ లేహ్యాన్ని కాని, కూష్మాండఖండాలతో తయారుచేసిన మిఠాయిని కాని సేవిస్తే నీరసం, నిస్సత్తువ, క్షయ తగ్గుతాయి.

మధురామ్ల రసాలు

బూడిదగుమ్మడి మధురామ్ల రసాలు గలది.

సర్వౌషధిగుణకల్పకం బూడిదగుమ్మడి గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూఉంది:

"లేత బూడిదగుమ్మడికాయ పిత్తాన్ని పోగొడుతుంది. శీతలంగా ఉంటుంది.

దోరస్థితిలో ఉండే బూడిదగుమ్మడికాయ కఫాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

పండిన బూడిదగుమ్మడి

పండిన బూడిదగుమ్మడి

బాగా రుచిగా, కొంచెం శీతలంగా ఉంటుంది. కొద్ది ఉప్పగా ఉంటుంది. లఘువుగా ఉండి అగ్ని దీపనాన్ని కలిగిస్తుంది. పొత్తికడుపుని శుద్ధి చేస్తుంది. శుక్ర దోషాన్ని హరిస్తుంది. వాతపిత్తశ్లేష్మ ప్రకోపాన్ని పోగొడుతుంది.

బూడిదగుమ్మడితో పెట్టిన వడియాలు వాతాన్ని, పిత్తాన్ని, జీర్ణజ్వరాన్ని, శ్వాసకాసల్ని, వ్రణాల్ని, మేహాన్ని, విషాన్ని హరించి శరీరానికి బలాన్ని కలిగిస్తాయి.''

### మనోహరంగా ఉంటుంది

వస్తుగుణపాఠం బూడిదగుమ్మడి గుణాల్ని ఇంకా ఇట్లా వివరిస్తూఉంది.

''బూడిదగుమ్మడికాయ శీతలంగా, గురువుగా, రూక్షంగా ఉంటుంది. ధాతువృద్ధి, వస్తిశుద్ధి, బలము, రుచి, కఫము వీటిని కలిగిస్తుంది. మనోహరంగా ఉంటుంది. మూత్రఘాతము, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛ్రం, అశ్మరీ, దప్పి, అరుచి, వాతపిత్తం, రక్తవికారం వీట్లను నశింపచేస్తుంది.

### లేతది దోషకరమైంది

లేత బూడిదగుమ్మడికాయ అతిశీతలంగా, దోషకరంగా, పిత్తహరంగా ఉంటుంది.

పండిన బూడిదగుమ్మడికాయ సర్వదోషనాశనకరంగా, పథ్యకరంగా ఉంటుంది.

బూడిదగుమ్మడి మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. చలవచేసి వీర్యవృద్ధి కలిగిస్తుంది.

### ఇంద్రియదోషాన్ని పోగొట్టును

బూడిద గుమ్మడి కాయలో పై చర్మానికి, లోపలి గిజరుకు మధ్యను ఉండే పదార్థం ఇంద్రియవృద్ధికరంగానూ, ఇంద్రియదోషాన్ని పోగొట్టేదిగాను ఉంటుంది. అందుచేతనే కొన్ని కులాల్లో అల్లుళ్ల మనుగుడుపులకు బూడిదగుమ్మడి వడియాలు తప్పకుండా తయారు చేస్తారు.

### వడియాలు : ఊరుపిండి

తెలుగుదేశంలో బూడిదగుమ్మడి వడియాలు శుభకార్యాల్లో తప్పకుండా ఉంటాయి.

వడియాలపచ్చి పిండిని ఊరు పిండి అనేపేరుతో వాడతారు. దానిని కొందరు పచ్చడిగా ఉపయోగిస్తారు. అందులో పడే మినుము బూడిదగుమ్మడి కూడా బలకరమైనవే కావడంచేత ఆ పచ్చడి మంచిపుష్టిని ఇస్తుంది.

మెదడుకు మంచిది

బూడిదగుమ్మడి మెదడుకు మంచి బలాన్ని ఇస్తుంది. మందబుద్ధిని పోగొడుతుంది. బూడిదగుమ్మడి పచ్చిరసం పిచ్చిని కూడా కుదురుస్తుందని చెబుతారు.

బుద్ధిబలాన్ని కలిగించే కాయకూరల్లో బూడిదగుమ్మడి శ్రేష్ఠమైంది కావడంచేత ఆంధ్రులు ఇందలి మేలెంచి దీనిని విరివిగా వాడవలసిఉంది.

# బెండ

(Abelmoschus Esculentus)

ఆదిమస్థానం

రుచికరమైన, పుష్టికరమైన కాయకూరల్లో బెండ ఒకటి.

దీని ఆదిమస్థానం మనదేశమే అని చెప్పబడుతూ ఉంది. ఇప్పుడు ఇది ప్రపంచంలో సర్వప్రాంతాల్లోనూ పెంచబడుతూ విశేషంగా ప్రజాదరణాన్ని పొంది ఉంది.

ఆసియా ఖండ ప్రజలతో పాటు ఐరోపా ఖండ ప్రజలు కూడా దీనిని అతి ఆప్యాయంగా తింటారు.

చిత్రమైన పేరు

ఇంగ్లీషులో దీనికి చిత్రమైన పేరు ఉంది. ఇంగ్లీషువారు దీనిని స్త్రీల చేతివ్రేళ్లతో ఉపమించుకుంటూ దీనికి స్త్రీల చేతివేళ్లు అనే పేరు ఇచ్చారు.

బెండ ఏకవార్షికమైన కూరపాదు. ఇది ఐదు లేక ఆరు అడుగులవరకు ఎదిగే చిన్నమొక్క.

అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ ఎదుగుతుంది

ఇది హిందూదేశంలో సముద్రమట్టానికి నాలుగువేల అడుగులకు మించని అన్ని ప్రదేశాల్లోనూ ఎదుగుతుంది.

సముద్రమట్టానికి మూడు వేల అడుగుల ఎత్తున ఉన్న బెంగుళూరులో, సముద్రమట్టానికి రెండువేల ఐదువందల అడుగుల ఎత్తున ఉన్న మదనపల్లిలో దక్షిణహిందూదేశంలోని మేలు రకపు బెండకాయలు పండుతున్నాయని 1932 ఫిబ్రవరి 28 నాటి 'హిందూ' సచిత్రవార పత్రికలో ఒకరు వ్రాస్తున్నారు.

### కొద్దివర్షాలుగల తావులందు

వర్షాధిక్యంగల మలబారులోనూ, కొద్ది వర్షాలుకల రాయలసీమలోనూ బెండ పైరు అవుతుంది. కాని కొద్ది వర్షాలుకల తావులందే అది బాగా పైరు అవుతుందని చెప్పాలి. అట్టిప్రదేశాల్లోని బెండకాయలు ఇతర తావులలోని కాయలకంటె ఎక్కువ రుచిగా ఉంటాయి.

### సారవంతమైన నేల

బెండకు బాగా సారవంతమైన నేలలు కావాలి. కర్నూలు ప్రాంతంలో రైతులు బెండపాదులు పెట్టే నేలల్లో యకరానికి ఇరవై మొదలు నలభై బళ్లవరకు వీధులుతుడిచిన పెంట (మునిసిపల్ చెత్త) వేస్తారు. వేసి కలియదున్నుతారు. గుర్రపు లద్దె, దూడలపేడ కూడ బెండకు మంచి ఎరువులు. అన్ని కూరపాదులకులాగే బెండకు కూడా పందిపెంట బాగా పనిచేస్తుంది. కాని పందిపెంటఎరువు బొత్తిగా ఆరోగ్యప్రదమైంది కాదని తెలుసుకోవలసి ఉంది.

### విత్తుల విషయం

బెండ విత్తులవల్లనే ప్రవర్ధనం. విత్తులు పొడివిగా, ఒక ఏడాది లోపువిగా ఉండాలి. ఏడాదికి పైబడిన విత్తులు బాగా మొలకెత్తవు.

బెండపాదులు ప్రత్యేకంగా కాని వంగ, గోరుచిక్కుడు, పసుపు మొదలయిన వాటితో కలిపి కాని పైరు పెడతారు.

### కర్నూలు ప్రాంతంలో

కర్నూలు ప్రాంతంలో బెండపాదులు జ్యేష్ఠమాసంలో పెడతారు. మార్గశిరమాసం నాటికి అవి కాపు ఉడిగిపోతాయి. బెండచెట్లు పూర్తిగా కాపు

ఉడిగిపోక ముందు ఆ చెట్ల మధ్య ఐదారు అడుగుల దూరాల్లో దేశవాళీ చిక్కుడు పాదులు పెడతారు. చిక్కుళ్లు ఎదిగి తీగెలు పాకేసరికి బెండలు కాపు ఉడిగి ఎండిపోవడానికి ఆరంభిస్తాయి. ఎండిపోయే బెండలమీదికి చిక్కుళ్లు బాగా పాకువెడతాయి. చిక్కుళ్లకు వేరే పందిరి వేయవలసిన అవసరం లేదు. ఈ విధంగా పందిళ్ల పెట్టుబడి తగ్గిపోతుంది.

చిక్కుడు కాయధాన్యసంబంధ (Leguminous) మైనది. కాబట్టి భూమికి విశేషంగా నత్రజనిని కూర్చి సారవంతం చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ బెండ చిక్కుడుపాదుల పంటవిధానం ఇతర తావుల్లో కూడా అవలంబింప తగిందిగా కనిపిస్తూఉంది.

కృషివిధానం

మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్యను మూడు అడుగులూ, ఆ మొక్కల వరుసకి వరుసకీ మధ్యను నాలుగు అడుగులు ఉండేటట్లు చేస్తే బెండలు బాగా కాస్తాయని అనుభవజ్ఞులు చెబుతూారు.

మొక్కలనాటు

ఒక ఎకరానికి ఆరు మొదలు ఎనిమిది పౌనుల వరకు విత్తులు కావలసి ఉంటుంది. ఒక ఔన్సుకి సుమారు నాలుగు వందల విత్తులు తూగుతాయి. పాదుల్ని మొదట్లోనే నిర్ణీతస్థలాల్లో పెట్టవచ్చు, లేదా మొదట విత్తులు మళ్లల్లో చల్లి మొక్కలు ఐదారు అంగుళాల ఎత్తుకు ఎదిగిన తరవాత తీసి ఆయా తావుల్లో పాతవచ్చు. ఇట్లా పాతేటప్పుడు నేలలో తడి పదును ఉండేటట్లు చూడాలి. ఈ నారు నాటడం సాయంకాలాలందు జరిపించడం మంచిది. నాటేటప్పుడు మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్యని కనీసం అడుగున్నరందూరం ఉండేటట్లు చూడాలి.

అన్నికాలాల్లో

బెండ సాధారణంగా వర్షాకాలంలో మాత్రమే పైరు అయ్యే కూరపాదు. తెనుగు ప్రాంతాల్లో దీనిని జేష్ఠ, ఆషాఢ మాసా

ల్లోనే నాటుతారు. కొంత శ్రద్ధ వహిస్తే బెండను సంవత్సరం పొడుగునా పైరు చేయవచ్చు. వర్షాభావసమయాల్లో బెండ తోటలకు వారానికి రెండు సారులు నీరు కట్టాలి.

రెండు మాసాల కాపు

నాటిన రెండో మాసానికే బెండ పూయడానికి ఆరంభిస్తుంది. విత్తులు నాటిన పదో వారంలో పిందెలు పుడతాయి. ఎల్లాంటి సందర్భంలో ఐనా బెండ మూడో మాసంలో కాయడానికి ఆరంభిస్తుంది. ఆరంభించింది మొదలు ఆరు లేక ఎనిమిది వారాలపాటు బెండపాదు కాస్తుంది.

రకాలు

బెండలో రెండు రకాలు: పెద్ద బెండ, ఏడాకుల బెండ అని.

పెద్ద బెండలో రంగును బట్టి రెండు రకాలు. ఒకరకం మామూలుది. రెండోరకపు బెండకాయలు బాగా ఎర్రగా ఉంటాయి. వీటిని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కాశీబెండ అని అనడం కద్దు. రంగుని బట్టే కాకుండా పొట్టి, పొడుగుల్ని పట్టి కూడా బెండకాయలు రెండు రకాలుగా విభజిత మవుతున్నాయి.

ఏడాకుల బెండచెట్టు ఏడు ఆకులు తొడగడంతోటే కాపు పట్టడానికి ప్రారంభిస్తుంది.

అమెరికన్ బెండలు

బెండలో ఒక రకానికి నూగుముళ్లు ఉంటాయి. ఇది అంత మంచిరకం కాదు. వంగకాయల్లో ముళ్లవంకాయ శ్రేష్ఠమైంది కాగా బెండకాయల్లో నూగుముళ్లు లేనిది శ్రేష్ఠమైందై ఉంది.

బెండల ఆదిమభూమి హిందూదేశమే ఐనా ఇప్పుడు మన దేశపు బెండలకంటె అమెరికన్ బెండలు అన్నివిధాలా మంచివై ఉన్నాయని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం.

పంట అంచనా: కోత తీరు

కర్నూలు ప్రాంతంవంటి అనువైన ప్రదేశంలో యకరానికి ఐదువేలు మొదలు పదివేల పౌనులవరకు బెండకాయల

పైరు అవుతాయని అంచనా.

కాయలు వారానికి రెండు సారులు కోయవలసి ఉంటుంది. ఈ కోతలప్పుడు కూలీలు చాలా మంది కావలసి ఉంటుంది.

బెండకాయలు కోయడానికి సాయంకాలం మంచిదని చెబుతారు.

బెండకాయలు లేతగా ఉండగానే కోసివేయాలి, ఇట్లా లేత కాయలు కోసి వేయడంవల్ల బెండ మొక్కలు ఎక్కువకాలం ఎక్కువగా పూచి కాస్తాయని అమెరికన్‌లు స్వానుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నారు.

**తెగుళ్లు తగలడం**

బెండకు అప్పుడప్పుడు కొన్ని తెగుళ్లు తగలడం కలదు. అట్టి సమయాల్లో అవి అసలు కాయకపోవచ్చు. ఒకవేళ కాసినా ఆపంట చెప్పతగ్గదిగా ఉండదు. మొక్కకే కాక కాయలకు కూడా గొంగళి మొదలయిన పురుగులపీడ పట్టడం కద్దు. కుమ్మరిబూడిద, పొగాకు నుసి మొదలయినవి చల్లి పురుగులపీడలు తరుణంలో తగ్గించడం మంచిది.

**భాస్వరము హెచ్చు**

బెండకాయ మధుర రసం గలది. శీతవీర్య మైనది.

మనం ఉపయోగించే కాయకూరల్లో అన్నిటికంటె మెంతిగింజల్లోనూ, బెండకాయల్లోనూ భాస్వరము హెచ్చు పాలులో ఉంది.

**లేతవిగానే తినాలి**

బెండకాయల్ని లేతవిగానే తినడం మంచిది. పువ్వునుండి కాయ ఏర్పడిన పది రోజుల లోగా కోస్తే వంటకానికి బాగుంటుంది. ఆమీద కాయ ముదిరి తినేటప్పుడు నారపీచులా సాగుతుంది.

అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రాల్లో పిందె పుట్టిన రెండు మూడు రోజులకే కోసి ఉపయోగిస్తారు.

ఆయుర్వేద వైద్యులు, యూనానీ వైద్యులు లేత బెండకాయలు వీర్యవృద్ధికరాలయినవని చెబుతారు.

బెండకాయ వంటకాలు

బెండకాయలు ఇగురుకూర గా, పులుసు కూరగా వండవచ్చు. బెండకాయలు కలగలుపు కూరలకు కూడా పనికి వస్తాయి. బచ్చలి, బీర, తెలకపిండి మున్నగు వానితో కలగలిపి బెండకాయలకూర వండుతారు.

పులుసు పెట్టని బెండకాయ కూర వీర్యాన్ని గట్టిపరుస్తుంది.

జీర్ణశక్తి బాగా లేనివారు బెండకాయల్ని విస్తరించి వాడకూడదు. బెండకాయ గురుత్వం చేసి మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది; వాతకఫాల్ని చేస్తుంది.

మజ్జిగ పులుసు

బెండకాయల దోషగుణాల్ని పోకార్చడంలో పుల్ల మజ్జిగ ప్రశస్తమైంది. కాబట్టి బెండకాయ మజ్జిగపులుసు ప్రశస్తమై ఉంటుంది.

బెండకాయ మజ్జిగపులుసు గ్రహణిరోగాన్ని తగ్గిస్తుంది.

భాస్వర్గం విస్తరించి ఉండడంచేత బెండకాయలు బుద్ధిబలాన్ని బాగా పెంపొందిస్తాయి. అవి పుల్ల మజ్జిగతో సంయోగం పొందడంచేత తమ దోషాల్ని పోకార్చుకుంటాయి. కాగా బెండకాయ మజ్జిగ పులుసు మిక్కిలి వరణీయమై ఉంటుంది.

బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందిస్తుంది

బెండకాయ మజ్జిగపులుసు బుద్ధిబలాన్ని పెంపొందిస్తుందనడానికి అనుభవసిద్ధమైన ఒక నిదర్శనం చూపవచ్చు. ధారణాశక్తికి మదరాసు కోస్తాలో పేరు మిగిలిన న్యాయవాది, న్యాయమూర్తి భాష్యం అయ్యంగారికి బెండకాయ మజ్జిగ పులుసు ప్రియతమమైన వంటకమై ఉండేదని, ఆయన ఆవంటకాన్ని తరుచు తినే వారని చెబుతారు.

ముదురు బెండ ఉపయోగం

బెండకాయ ముదిరినా బ్రహ్మచారి ముదిరినా పనికి రావనే సామెత మనలో చాల మందికి తెలుసు. ఈ సామెత బెండకాయలను లేతవిగానే ఉపయోగించాలనే ఉపదేశాన్ని చేసేదిగా ఉన్నా ముదిరిన బెండ

కాయల ఉపయోగం మనవారికి తెలియదని రూఢం చేసేదిగా ఉంది.

మన పొరుగువారైన బర్మా దేశస్థులు బెండకాయల్ని ముదరనిచ్చి కూడా ఉపయోగాన్ని పొందుతున్నారు.

బెండగింజల పప్పు

బెండకాయల్ని వారు బాగా ముదిరి పండనిస్తారు. పండిన బెండకాయల్ని కోసి ఎండబెట్టి ఒలిచి గింజల్ని తీస్తారు. మనం కందులు, పెసలు, మినుములు పప్పు చేసుకున్నట్లు బర్మీయులు ఈ బెండ గింజల్ని పప్పుగా చేసుకుని వాడుకుంటారు.

బాగా పండి ఎండిన బెండకాయలోని గింజలు వేయించి కాఫీగింజలకు బదులుగా కొన్ని దేశాల్లో వాడతారు.

ఎండు బెండగింజలు వేయించి పొడిచేసి కాని, కషాయం కాచుకుని కాని సేవిస్తే నరాలకు మంచి బలం కలుగుతుంది.

బెండ వరుగు

బెండకాయలు ముమ్మరంగా వచ్చే రోజుల్లో వానిని ముక్కలుగా తరిగి ఎండించి వరుగు చేసుకునే ఆచారం కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ వరుగును వేపుడుకూర మొదలయిన వంటకాలకు వాడతారు.

ఈ వరుగులకు ఔషధోపయోగం కూడా ఉంది. వీనితో కషాయం పెట్టి త్రాగితే పురుషులికి శుక్రనష్టమూ, స్త్రీలకు ప్రదరమూ తగ్గుతుంది.

బెండకాయల పిండి

కాయలు పళంగా ఉడకబెట్టిన బెండకాయల్ని ఎండించి ఈజిప్టు దేశస్థులు పిండి తయారు చేస్తారు. ఈ పిండిన వారు 'నాఫి' (Naffe) అంటారు. ఈజిప్టు దేశస్థుల ప్రియమైన ఆహారపదార్థాల్లో ఇది ఒకటి.

బెండ నార

జనప, గోగు మొక్కల నుండి తీసినట్లే బెండ మొక్కల నుండి కూడా నార తీయవచ్చు. నార తీయతలచే బెండ మొక్కల్ని పూయ నియ్యకూడదు.

కాయ నియ్యకూడదు. పూత ఉంటే బెండమొక్క బాగా ఎప్పటికప్పుడు తుంచి వేస్తూ ఎదిగి మంచినార ఇస్తుంది.

# బొప్పాయి

(Carica Papaya)

బొప్పాయి చెట్టునే మదనాన పచెట్టు అని కూడా అంటారు. నిజాము ఇలాకాలో పొప్పడి కాయ అని వ్యవహరిస్తారు.

బొప్పాయితో వంటకాలు

బొప్పాయి కాయల్ని పనస పొట్టులాగ కొట్టి పనస పొట్టు కూర లాగ ఆవపెట్టి కూర వండుకోవచ్చు.

లేత అరటికాయ, ఆనప కాయ కూరలలోవలె పెద్ద ముక్కలు తరిగి ఆవకూర వండుకోవచ్చు.

బొప్పాయి కాయని ప్రత్యేకంగానే కాకుండా తెలకపిండి లో కలగలిపి వండుకోవచ్చు.

దోర బొప్పాయి కాయలు తరిగి పెద్ద గుమ్మడికాయల ముక్కలలాగున పులుసులో వేసుకోవచ్చు. దోర బొప్పాయి కాయముక్కల పులుసు బాగా ఉంటుంది.

కూర గుణము

బొప్పాయి కాయలకూర కడుపులోని బల్లల్ని కోసి వేస్తుంది. మేహరోగులికి ఈ కూర చాలా మంచిది. బాలింత రాళ్లకు పాలుపడడానికి బొప్పాయికాయలకూర పెడతారు.

ఉడకని కాయకూరల్లో

ఓ పట్టాన్ని ఉడకని కాయ కూరల్లో బొప్పాయి ముక్కను ఓ దానిని వేస్తే అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. పైన బొప్పాయి పాలు పూసి ఒక గంట పిమ్మట వండితే మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుందని చెబుతారు. బొప్పాయి ఆకుల్లో ఒక రాత్రల్లా మూటకట్టి ఉంచితే మాంసం త్వరగా ఉడుకుతుందట.

బొప్పాయి పాలు : గింజలు

బొప్పాయి పాలతో పెప్సిన్ తయారు చేస్తారు. బొప్పాయి పాలు కడుపులో బిళ్లను సహాయం చేస్తాయి.

బొప్పాయి గింజల్ని తేనెతో నూరి ఇస్తే బిడ్డల లీవర్ (కార్జము), స్లీన్ (ప్లీహము) పెరగడం తగ్గుతుంది.

ఆకుల ఉపయోగం

బొప్పాయి ఆకుల్ని నలగగొట్టి కొంచెం వెచ్చచేసి స్త్రీల స్తనాలపై వేసి కట్టితే క్షీర వర్ధకంగా ఉంటుంది. సాంతాలు పరగణాల్లో స్త్రీలు ఈ ప్రకియను తరుచు అవలంబిస్తూ ఉంటారు.

బొప్పాయి ఆకుల్ని వెచ్చ చేసి కట్టు కడితే బోదకాళ్లు తగ్గుతాయి.

బొప్పాయి పండు ముక్కను మాంసం అధికమై వాపులుగా ఉండేచోట శరీరంమీద రాస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

మంచి ఆహారం

'బొప్పాయిని మించిన ఆహారం మరి ఒకటి లేదు. బొప్పాయి అనేకవ్యాధులకు విరుగుడు. నిత్యము బొప్పాయి తినడం బాగా ప్రచారంలోకి వస్తే దీర్ఘాయువుల సంఖ్య హెచ్చుతుంది' అని వైద్యవరుడు ఒకడు అన్నాడు.

# మామిడికాయ

(Mango - Mangifera Indica)

నామాలు

**మా**మిడిని అరవంలో మామరం అంటారు.

ఆమ్ర, చూత, రసాల, సహకార, అతిసౌరభ, మాద, పికబంధు, కామవల్లభ, కామాంగ, మహోత్సవ అనేవి మామిడియొక్క సంస్కృత నామాలు.

వేసవికి తగినపదార్థం

మామిడికాయ ు విశేషంగా వేసవికాలంలోనే లభ్య

మవుతాయి. వేసవికాలంలో తప్పకుండా తినవలసిన కాయల్లో మామిడికాయలు పేర్కొనతగ్గవి.

వడదెబ్బ తగిలిన మనుష్యులికి మామిడికాయలు తొక్కి మెడమీద వేసి కడతారు. కాబట్టి వేసవి సంబంధమైన తాపాన్ని పోకార్చడంలో మామిడికాయలు మంచి సమర్థమైనవని స్పష్టమవుతూ ఉంది.

లేత మామిడికాయలు

లేత మామిడికాయల్ని మామిడిపిందెలు అంటారు.

లేత మామిడికాయలు మిక్కిలి పుల్లగా, బాగా రూక్షంగా ఉంటాయి.

మామిడిపిందెల గుణాల్ని వస్తుగుణపాఠం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

"లేత మామిడిపిందెలు వగరుగా, ఉష్ణంగా, పులుపుగా, క్షారయోగంవల్ల రుచిగా, సువాసనగా ఉంటాయి. రూక్షగుణమూ, గ్రాహిగుణమూ కలిగి ఉంటాయి. కాంతిని ఇస్తాయి. పిత్తాన్ని, వాతాన్ని, కఫాన్ని, రక్తదోషాన్ని, కంఠరోగాన్ని, వాతమేహాన్ని, యోనిదోషాన్ని, వ్రణాన్ని, అతిసారాన్ని నశింపచేస్తాయి."

టెంకకట్టినకాయలు

ఈ పై గుణాలన్నీ జీడిపిందెలవి అన్నమాట. టెంక కట్టిన, లేక, విత్తుపట్టిన మామిడికాయలు పిత్తం, కఫం, శుక్లవృద్ధి, మాంసవృద్ధి, బలం వీటిని కలిగిస్తాయి.

రాలుగాయలు

రాలిన మామిడికాయలు అంత శ్రేష్ఠమైనవి కావు. ఇవి ఊరుగాయకు అసలే పనికిరావు.

ముదురుకాయలు

ముదిరిన మామిడికాయలు పుల్లగా, మధురంగా, వగరుగా ఉంటాయి.

ఈ కాయలు శుక్రవృద్ధిని, పుష్టిని, కాంతిని, తృప్తిని, రుచిని, ప్రీతిని, మాంసవృద్ధిని, బలాన్ని కలిగిస్తాయి. దప్పిని, శ్రమను పోకారుస్తాయి.

బాగా ముదిరిన మామిడి

కాయలు త్రిదోషప్రకోపనాన్ని తగ్గించి రక్తదోషాన్ని హరిస్తాయి.

మామిడివరుగు

మామిడివరుగు వగరుగ, పుల్లగ ఉండి దోషాన్ని భేదిస్తుంది. కఫవాతాల్ని హరిస్తుంది.

పచ్చళ్లు : కూరలు

మామిడికాయలు పప్పుకూరలు, పచ్చళ్లు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు.

కందిపప్పు, పెసరపప్పు మొదలయిన వాటితో కలిపి పప్పుకూర, పప్పుపులుసు వండుతారు. ప్రత్యేకంగానూ; పెసరపప్పు, కొబ్బరి మొదలయిన వాటితో కలిపిన్నీ పచ్చడి చేస్తారు.

మామిడికాయలతో ఆవకాయ, మాగాయ, మెంతికాయ మొదలయిన నిలవపచ్చళ్లు, ఊరుగాయలు, పెడతారు.

విరుగుడుగా ఉపయోగం

చేపలకూర సంబంధమైన అజీర్ణానికి పచ్చిమామిడికాయల రసం విరుగుడుగా ఉంటుందని భావప్రకాశికకారుడు వ్రాస్తున్నాడు.

తాటిముంజెల అధికసేవన సంబంధమైన అజీర్తికి మామిడికాయలు మంచి విరుగుడు.

మామిడికాయకి విరుగుడు

మామిడికాయకు ఉప్పు, జీలకర్ర మంచి విరుగుళ్లు.

# మిరపకాయ

(Chilli - Capsicum Frutescens)

మనదేశానికిరాక

పోర్చిగీసువారు (బుడుతకీచులు) మనదేశమునకు రాకపూర్వ మిక్కడ మిర్యపుఁగాయలు లేవు. కారమునకు మిర్యములే యుపయోగించెడివారు. ఆదేశమునుండి పోర్చిగీసువారే తొలుత వీనిని మనదేశమునకుఁ దెచ్చిరి. కావుననే నేఁటికిని గొందఱు వైదిక కృత్యములం

దుంగారమునకు మిర్యములనే యుపయోగింతురు. మిర్యములకు బదులుగా నేర్పడినవి గాన వీనిని మనవారు మిర్యపుంగాయలనిరి.' అని శ్రీ వేటూరి ప్రభాకరశాస్త్రిగారు చాటు పద్యమణిమంజరిలో వ్రాసి ఉన్నారు.

మిర్యపుంగాయలే కాలక్రమాన్ని మిరపకాయలు అయ్యాయి.

మిరపకాయలు ఈ దేశాకిని వచ్చి రమారమి నాలుగువందల ఏళ్లయింది. ఇవి ఇప్పుడు హిందూదేశమంతటా వ్యాపించి ఉన్నాయి.

రకాలు

మిరపకాయలలో రంగును పట్టి ఎర్రమిరప, పసుపుమిరప అని రెండు రకాలు; ఆకారాన్ని పట్టి పొడుగుమిరప, పొట్టిమిరప అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

ఇవి కాక సీమమిరప అని ఒక రకం ఉంది. దీనికాయలు మిక్కిలి చిన్నవిగా ఉంటాయి. దీని పచ్చికాయల్ని, పళ్లని ఉపయోగిస్తారు కాని ఎండించి వాడరు. సీమమిరపకాయలు మిక్కిలి కారంగా ఉంటాయి.

ఎర్ర మిరపకాయల కంటె పసుపు మిరపకాయలు, పొడుగు మిరపకాయల కంటె పొట్టి మిరపకాయలు ఎక్కువ కారంగా ఉంటాయి.

టేబిల్ మిరప

మిరపకాయల్లో టేబిల్ మిరపకాయ అని మరోరకం ఉన్నాయి. ఇవి మామూలు మిరపకాయల కంటె లావుగా, చప్పగా ఉంటాయి. కూరకు బాగా పనికివస్తాయి. మామూలు మిరపకాయలు ఉష్ణవీర్యం కలవి కాగా ఇవి శీతవీర్యమైనవి.

తీగ మిరప

పైన పేర్కొన్న రకాలు కాక మిరపలో తీగమిరప అనే కొత్తరకం ఒకటి ఇటీవల ప్రచారంలోనికి వస్తూఉన్నట్లు 'పాడి: పంటలు' అనే పత్రిక ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది.

'ఈ తీగమిరప సంవత్సరం పొడుగునా కాస్తుంది; ఇతర

చెట్లమీదకు అల్లుకొని పాకు తుంది. నాలుగైదు వళ్లల్లో పది హేను లేక ఇరవై అడుగుల పొడుగు ఎదుగుతుంది.

తీగమిరపకాయల్లో రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఒకటి కొం చెం పొడుగు, రెండోది కొంచెం పొట్టి. రెండూ కూడా మామూ లు పొట్టిమిరపకాయల కన్నా కారంగా ఉంటాయి.

పెంపకపు విధానం

వీటి విత్తనాలు మామూలు గా నారు పోసి నెలాపదిహేను రోజులు అయాక తీసి వేరే చోట నాటాలి. రెండు అడు గుల వెడల్పు, అంతే పొడుగు, అంతే లోతుగల గోతులు తవ్వి చీకిన మంచిఎరువుతో నింపి ఈ మొక్క నాటితే నాలుగోమా సంనుంచి కాపు దిగుతుంది. ఎప్పుడూ కాపు ఉంటుంది. ప క్కట ఎరువు వేస్తుంటే చక్క గా కాస్తుంది.

ఇంటికి సరి పోయే కాయలు

వీటిని తోటల్లో వేయ వచ్చు. మిరపతోటలకు సాధా రణంగా వచ్చే తెగుళ్లు ఏవీ దీనికి వచ్చేటట్లు లేదు. మా మూలు మిరపతోటలకు ఖర్చు పెట్టినంత దీని కోసం ఖర్చు పెట్ట నక్కరలేదు. ప్రతిపెరటిలోను రెండు మూడు తీగెలు పాకించు కుంటే ఇంటిగ్రాసానికి సరిపోయిన మిరపకాయలు దొరుకుతాయి.*

మామూలు మిరపనారు

మామూలు మిరపగింజలు చల్లి నారు పెంచి తరువాత ఆ నారు పెరిగాక పీకి వేళ్లు, ఆకులు కొద్దిగా తెంపి తోటల్లో పా తాలి. మిరపమొక్కలు అడు గడుగు లేక అడుగున్నర అడు గున్నర దూరంలో నాటాలి.

పొట్టి మిరపగింజలు చైత్ర వైశాఖ మాసాల్లోనూ, మా మూలు మిరపగింజలు జ్యేష్ఠ ఆషాఢమాసాల్లోనూ మళ్లు కడ తారు. విడతీసి తోటల్లో పాతిన రెండున్నర మూడు మాసాల్లో మిరపమొక్కలు కాపు ప్రారం భిస్తాయి.

జొట్టతల వేయడం

ఒకవిధమైన పురుగులు మిర

పత్తోటలకు హాని చేస్తాయి. అవి చెట్టుయొక్క లేతరెమ్మలలోని రసాన్ని పీల్చి ఆకులు, చిగుళ్లు ముడుచుకుపోయే టట్లుచేస్తాయి. మిరపమొక్కల ఈ తెగులుని రైతులు జిట్టతలవేయడం అనే పేరుతో వ్యవహరిస్తారు.

మిరపమొక్కలికి ఈ వ్యాధిని కలిగించే పురుగుల్ని నాశనం చేయడానికి మొక్కలమీద పొగాకుపొడిని కాని, పొగాకు నానవేసిన నీళ్లను కాని చల్లడం మంచిదని మద్రాసు వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టరు రావుబహదూర్ డాక్టరు శ్రీ భాగవతుల విశ్వనాథము సలహా.

**కూరల్లో, పచ్చళ్లలో**

కూరల్లో, పచ్చళ్లలో అన్నిటిలో మిరపకాయలో, మిరపకాయలపొడుమో పడి తీరుతుంది.

పచ్చిమిరపకాయలతో ప్రత్యేకం కూర కూడా వండుతారు.

**ఊరుమిరపకాయలు**

బాగా ముదిరిన పచ్చిమిరపకాయలకు దబ్బనంతో కాని, నేతిగరిటె సన్నకాడతో కాని చిల్లులు పొడిచి ఉప్పువేసిన పుల్లటి చల్లలో నానవేసి ఎండించిన మిరపకాయల్ని నూనెలో వేయించి పప్పులో కొరుక్కుతింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

తీవ్రమైన కారం పనికిరానివారికి ఇవి చాలా హితవుగా ఉంటాయి.

వీనిని ఊరుమిరపకాయలనీ, చల్లమిరపకాయ లనీ అంటారు.

**కొరివికారం**

గుంటూరుజిల్లావారు మిరపపళ్లతో కొరివికారం అనే ఒక రకపు పచ్చడిని తయారు చేస్తారు. మిరపపళ్లని నూనెతో వేయిస్తారు. వలసినంత ఉప్పు, చింతపండు వేసి కంగామంగా రుబ్బుతారు. దీనిని వారు నిలవపచ్చడిగా కూడా ఉంచుకుంటారు. ఈ పచ్చడిని అవసరమైనప్పుడు తీసుకుని తిరిగి మెత్తగా రుబ్బి వాడుకుంటారు. వారు ఈపచ్చడిని ఎప్పుడికప్పుడు కూడా తయారుచేస్తారు.

ఈ పచ్చడి కారంగా, వాత కారంగా ఉంటుంది.

పచ్చడి బద్దలు

పచ్చిమిరపకాయలలో పచ్చడిబద్దలు వేస్తారు. పచ్చిమిరప కాయల్ని చివరనుంచి రెండుగా చీల్చి ముచికివద్ద పట్టు ఉంచుతారు. నిమ్మకాయ రసంలో వలసినంత ఉప్పు, కొద్దిగా వాము వేసి తరిగిన పచ్చిమిరపకాయల్ని ఆరసంలో వేసి ఊరనిస్తారు. ఈ పచ్చడిబద్దలు మూడు నాలుగు పూటలవరకు బాగా ఉంటాయి.

మితంగా వాడాలి

మితంగా వాడితే మిరపకాయలు జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి.

మిరపకాయలు వేడి చేస్తాయి. అవయవాలకు చురుకు పుట్టిస్తాయి. కలరారోగాన్ని తగ్గిస్తాయి. అరుచిని, బద్ధకాన్ని పోగొడతాయి.

పచ్చిమిరపకాయల్ని ఎక్కువగా వాడడంవల్ల పసరు పెరుగుతుంది.

కాక శరీరులు ఏ మిరపకాయల్ని కాని జాస్తీగా వాడకూడదు. వాడితే వీర్యానికి చెరుపు కలుగుతుంది.

పచ్చిమిరకాయలకు నిమ్మపులుసు, ఉప్పు మంచివిరుగుళ్లు.

# మునగకాయ

(Drumstick - Moringa Ptarrygosperma)

నామాలు

మునగకు అరవంలో మురుంగై అనీ; సంస్కృతంలో శిగ్రు, శోభాంజన, హరితశాక, మూలకపత్రక, తీక్ష్ణగంధ, కృష్ణగంధ, బహులచ్ఛద అనీ పేళ్లు.

పెంపకం

మునగ మొక్కల్ని గింజలు పాతి పెంచవచ్చు. ముదురు కొమ్మల ముక్కలు పాతినా బతికి ఎదుగుతాయి. మునగచెట్టు చాలా పెళుసైంది. కాని చాలా త్వరగా ఎదుగుతుంది.

'ఇంటిముందు మునగ, వెనక వేప' అని పెద్దలు చెబుతారు. అంటే ఇంటిస్థలాల్లో ఉండవలసిన చెట్లల్లో మనవారు మునగని, వేపని ప్రధానంగా పరిగణించి ఉన్నారని తేలుతూఉంది.

తోట కట్టనల్లో వేసి పెంచతగ్గ ఉపయుక్త వృక్షాల్లో ఇది ఒకటి.

రామేశ్వరంలో మునగ తోటలు ఎకరాలకొద్దీ విస్తరించి ఉన్నాయి. అక్కడనుంచి మునగకాయలు విశేషంగా ఇతర ఊళ్లకు రవాణా అవుతాయి.

మునగ ఆకుల్ని కొందుము చ్చులు బహు ఆప్యాయంగా తింటాయి.

గొంగళిపురుగుల బాధ

మునగకు గొంగళిపురుగుల బాధ హెచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు ఆ గొంగళిపురుగుల్ని తీసి మంట పెట్టి కాని, మరి ఒకవిధంగా కాని నాశనం చేస్తూ ఉండాలి. ఇట్లా చేయకపోతే గొంగళిపురుగులు మునగ ఆకుల్ని మూాల ముట్టుగా తినివేస్తాయి.

రసము విపాకముకూడా కారమే

మునగ కారపురసం కలది. విపాకంలో కూడా కారపురుచే కలిగి ఉంటుంది. తీక్ష్ణమై, వేడి చేస్తుంది. నేత్రాలకు, హృదయానికి హితకరమైఉంటుంది.

ఉష్ణవీర్యమైంది

మునగ అనేకముఖరోగాల్ని పోగొడుతుంది. ఉష్ణవీర్యమైంది.

సన్నంగా, పొడుగ్గా ఉండడం చేత మునగకాయల్ని మునగకాడలు అంటారు.

చారులో : పులుసులో

మునగకాయలు లేతవైతే తరిగి పిండి, బెల్లం వేసి కూర వండుతారు. కొంచెం ముదిరినవి ఐతే వేలెడేసి ముక్కలుగా తరిగి చారుల్లో, పులుసుల్లో వేస్తారు. మునగకాడల ముక్కలు వేసిన చారు, పులుసు రుచిగా, సువాసనగా ఉంటాయి.

మునగకాయల్ని గురించి సర్వౌషధిగుణకల్పకం ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది :

దీని విత్తులే తెల్లమిరియాలు

'మునగకాయ మలాన్ని గట్టి

పరుస్తుంది. వగరురసం కలిగి వేడిచేస్తుంది. మధురంగా ఉండి శ్లేష్మాన్ని, పిత్తాని పోగొడు తుంది. దీని విత్తులే తెల్లమిరి యాలని చెప్పబడతాయి.'

'మునగకాయలు వగరుగా, స్వాదుగా, మధురంగా ఉండి అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తాయి. పిత్తం, జ్వరం, క్షయ, కుష్ఠువు, శూల, శ్వాస, గుల్మం వీటిని నివర్తింప చేస్తాయి'అని వస్తుగుణపాఠము.

వీర్య వృద్ధికరాలు

మునగకాయలు బాగా వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తాయి. బాగా కామాన్ని కలిగించేవి కావడం చేత మునగకాయలు సన్యాసు లు, బ్రహ్మచారులు తినకూడ దని మన పెద్దలు నిషేధించి ఉన్నారు.

ఎముకల మూలు గులకు పటుత్వాని కలిగించే శక్తి ము నగకాయల్లో విశేషంగా ఉంది.

మునగ బెరడు

మునగ బెరడు కొద్దిగా సంగ్ర హించి కాగుతూఉన్న చారులో వేసేది. ఆ చారుకు ఒకవిధమైన మంచివాసన కలుగుతుంది. ఆ చారు పుచ్చుకోవడంవల్ల జలుబు భారం బాగా తగ్గుతుంది.

మునగబెరడు నూరి, ముద్ద చేసి గుడ్డను కట్టి వాసన చూస్తే ముక్కునుండి నీరుకారే పడిశభా రం, తలదిమ్ము, తుమ్ము లు నయ మవుతాయి.

# మేడికాయ

(Ficus—Cluster Fig)

క్షీర వృక్షాలు

మఱ్ఱి, జువ్వి, రావి, ప్రబ్బలి, మేడి అనే ఐదున్నూ క్షీర వృక్షాలు అని మన పెద్దలు వర్గీ కరించి ఉన్నారు.

ఈ క్షీరవృక్షాలు శీతలంగా, వీర్యవృద్ధికరంగా, చనుబాలను వృద్ధిపరిచేవిగా, విరిగిన ఎము కల్ని తిరిగి అతికేవిగా ఉంటా యని వైద్య గ్రంథాలు చెబు తూ ఉన్నాయి.

ఐతే ఈ క్షీరవృక్షాల ఏదిం

టిలో ఒక్క మేడికాయల్నే కూరకు ఉపయోగిస్తారు.

మేడికాయల వాడకం

మేడికాయల వాడకం అర వల్లో హెచ్చు. తెనుగువారు వీనిని ఒక విధమైన హేయభావంతో చూస్తారు. తెనుగు వారిలో సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్న

'మేడిపండు చూడ మేలిమై ఉండును పొట్టవిచ్చి చూడ పురుగులుండు'

అన్న వేమన్నగారి పద్యం దీనికి కొంతవరకు కారణం కావచ్చు.

కాని ఇవి అంతగా తీసివేయ తగ్గవి కావు. మేడికాయలు కూరగా వాడుకోతగ్గవి.

రెండు రకాలు

మేడిలో మేడి, బ్రహ్మమేడి అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. మదరాసు ప్రాంతంలో మేడి కాయల్ని బజారుల్లో అమ్మే వారు వానిని అత్తికాయ లంటారు.

మేడి, బ్రహ్మమేడి కూడా కొండాన్నే కాయలు కాస్తాయి.

నామాలు

సంస్కృతంలో మేడిని ఉదుంబర, క్షీరవృక్ష, జంతు వృక్ష, సదాఫల, హేమదుగ్ధ, క్రిమిఫల, అపుష్పఫల, యజ్ఞాంగ, శీతవల్కల అనీ; బ్రహ్మ మేడిని కాకోదుంబరికా, ఫల్గు, మలయూ, శ్విత్రభేషజ, ఫల్గుణీ, ఫలహారీ, రాజఫల్గు, శివాటికా అనీ వ్యవహరిస్తారు.

శీతవీర్యమైంది

బాగా ముదిరిన మేడికాయలు వగరుగా, తియ్యగా, రుచిగా ఉంటాయి. అగ్ని దీపనం చేస్తాయి. శ్రమను పోగొట్టి మాంస వృద్ధిని కలిగిస్తాయి,

మేడి శీతవీర్యమైనది. మేడికాయ వగరుగా, పండు మధురంగా ఉంటుంది.

మేడికాయల కూర రక్త దోషాన్ని పోగొట్టి బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

వ్రణాల్ని శోధించడంలో మేడికాయలు సమర్థమైనవి.

బ్రహ్మమేడి గుణాలు

బ్రహ్మమేడి కాయలు కొంచెం ఇంచుమించుగా మేడికాయల గుణాల్నే కలిగి ఉంటాయి.

బ్రహ్మమేడి కాయలు కొంచెం మలబద్ధకారిగా ఉంటాయి.

బ్రహ్మమేడి శీతవీర్యమైనది. అమ్ల కటువిపాకం కలది. దురదల్ని, చర్మరోగాల్ని తగ్గిస్తుంది. బొల్లి రోగంలో ఇది గుణకారిగా ఉంటుంది. రక్తపిత్తము, కఫరక్తము, రక్తమూత్రము, రక్తప్రదరం, రక్తవమనం మొదలయిన జబ్బులను ఇది తగ్గిస్తుంది.

ఆకుల విస్తరిలో

బ్రహ్మమేడి ఆకుల విస్తరిలో భోజనం మహాశాంతిని చేస్తుంది. కార్తికమాసంలో ఒకసారైనా బ్రహ్మమేడి ఆకుల్లో భోజనం చేయాలని పెద్దలు చెబుతారు.

మేడి, బ్రహ్మమేడి చెట్ల వేళ్లు కుక్క, నక్క కాట్లలో గుణకారిగా ఉంటాయి.

వీటి పట్టలు చొంగను తగ్గిస్తాయి. వీటి పట్టల రసం నోటిపూతను నయం చేస్తుంది.

# వంకాయ

(Brinjal : Solanum Melongena)

క. వంకాయవంటి కూరయుఁ
బంకజముఖి సీతవంటి భామామణియున్
శంకరుని వంటి దైవము
లంకాధిపువైరి వంటి రాజును గలఁడే ?

అనువంకాయను ప్రస్తుతించు చాటుపద్యం వంకాయ శాకము వలెనే ఆంధ్రదేశాన సర్వవ్యాపన మంది ఉంది. వంకాయ నిజంగా శాకరాజము.

నామాలు

వంగ కాయకు

సంస్కృతమున :

భంటాకీ, భండాకీ, వార్తాకం, వృన్తాక, వార్తికీ, వృత్తా.

అరవమున :

కత్తిరిక్కాయ్-

మళయాళమున :

వళదినంకాయ-

తులు, కన్నడ భాషల్లో:
బడినేకాయ–
హిందీ, ఉరుదూభాషల్లో:
బైగాన్, భేంగన్–
మహారాష్ట్రమున:
వాంగీ–
బెంగాలీభాషయందు:
బెగన్–
గుజరాతిలో:
వింగి–వెంగ్ని–రిగ్నం–
ఓఢ్రభాషలో:
బండినో–
బర్మన్ భాషలో:
క్యాంతి–
అరబిక్ భాషలో:
భిండి–
ఇటాలియన్:
మెలన్‌గోల్–
పోర్చుగీసు:
బెరింగేలు–
స్పానిష్:
ఆల్ బేరింగినీ, బెరింగాన–
జర్మన్ భాషలో:
యియల్ ఫ్రూట్–
ఫ్రెంచి:
అబిరిగినీ–
అమెరికన్:
ఎగుఫ్రూట్–
ఆంగ్లమున:
బ్రింజాల్–
లాటిన్:
సోలనం మెలంగినా–
అని అంటారు.

అన్యదేశాలనుంచి వచ్చింది

ప్రపంచంలోని ప్రధానభాషలన్నిటిలో వంకాయకు ఈవిధంగా పేర్లు ఉండటంచేత ఇది సమస్తప్రాంతాలవారిచేత వాడబడుతూ ఉందని నిర్ణయించవచ్చు.

ఆదిలో వంగ అన్యదేశాలనుంచి తెచ్చింది కావడంచేత శ్రోత్రియబ్రాహ్మణులు దీనిని ఇప్పటికి కూడా పితృకార్యాల్లో వాడరని చెబుతారు.

ప్రాంతీయపువంగల ప్రసిద్ధి

వంకాయల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఒక్కొక్క ప్రాంతంలో ఒక్కొక్క తావున పెంచబడే వంకాయలకు చిరప్రసిద్ధి.

బెజవాడ ప్రాంతంలో బా

పట్లవంకాయలకి హెచ్చు చెలామణీ.

బెంగుళూరు ప్రాంతాన మైసూరువంకాయలకి మంచిపేరు.

రాజమహేంద్రవరం, కాకినాడ ప్రాంతాల్లో జేగురుపాడు, కుమారదేవం వంకాయలకు వల్లమాలిన చెలామణీ.

పిఠాపురం పెద్దాపురం ప్రాంతాల్లో కొండెవరపు వంకాయ, గురవ్వాలెంకాయలు చాల ప్రసిద్ధి.

మదరాసు పట్టణంలో తిరువళ్లూరు వంకాయలకు మంచిపేరు.

కర్పూరపు వంకాయలు

గుంటూరు, వంగవోలు ప్రాంతాన మెట్టభూముల్లో పైరు పెట్టబడే ముండ్ల వంకాయలు మిక్కిలి రుచిగా ఉంటాయి. వీనికి కర్పూరపువంకాయ లని పేరు. అరటిపళ్లలో కర్పూరపు చక్రకేళీ పళ్లలాగ వంకాయల్లో కర్పూరపువంకాయలు మిక్కిలి రుచి ఐనవి.

రకాలు

అవి పెరిగే భూమినిబట్టే కాకుండా కాయయొక్క ఆకారాన్ని పట్టికూడా వంకాయల్లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి: లావుపాటివి, పొడుగుపాటివి, గుండ్రపాటివి, సన్నటివి – ఈవిధంగా పలురకాలు.

రంగునిపట్టి కూడా వంకాయలలో విశేష విభేదాలు ఉన్నాయి: తెల్లటివి, నల్లటివి, ఎఱ్ఱటివి, పచ్చటివి, నీలివి, మిశ్రమ వర్ణానివి – ఇత్యాదులు.

కొండవంకాయలు

విశాఖపట్టణంజిల్లాలో కొండవంకాయలని ఒకరకపుకాయలు ఉన్నాయి. ఇవి అడవుల్లోనూ, కొండల్లోనూ సహజంగా పెరుగుతాయి. మెట్ట, నీటివంకాయల్ని నిషేధించే శ్రోత్రియులు కూడా వీటిని ధారాళంగా వాడతారు.

తెల్లనివంకాయ

తెల్లని వంకాయ, గుండ్రని సొరకాయ అపథ్యకరమైన వని పెద్దలు చెబుతారు. తెల్లని వంకాయ విషయంలో ఈ వృద్ధజనశ్రుతి శాస్త్రసమ్మతమైందిగానే కనిపిస్తూ ఉంది.

కుక్కుటాండాన్ని (అనగా కోడిగుడ్డుని) పోలిఉండే తెల్ల వంకాయలు మామూలు వంకాయలగుణంకంటె కొంచెం తక్కువైన గుణం కలవై ఉండునని సర్వౌషధిగుణకల్పకం వివరిస్తూ ఉంది.

తెల్లవంకాయలు నేత్రాలకి మాత్రం కొంచెం మేలుచేసేవిగా ఉంటాయని ఆ గ్రంథమే చెబుతూ ఉంది.

తెల్లవంకాయ అర్శస్సును కలిగిస్తుందని వస్తుగుణపాఠంలో ఉంది.

చిన్న పెద్ద రకాలు

పెంచబడే ప్రదేశం యొక్క సారాన్నిపట్టి, అచ్చటి శీతోష్ణస్థితుల అనుకూల్యాన్ని బట్టి వంకాయల్లో చిన్న పెద్ద రకాలు కలుగుతున్నాయి.

కొన్ని కొన్ని ప్రదేశాల్లో వంకాయలు సొరకాయ లంతలుగా ఎదగడం కద్దు. వంగదేశంలో వంకాయలు టెంకాయల్లాగ ఉంటాయి. వీసెకు ఒక్కటే వంకాయ తూగే మిక్కిలి పెద్దరకాలు ఉన్నాయి.

చూపుడు వంకాయలు

ఉదకమండలం, బెంగుళూరు మున్నగు తావుల్లో అప్పుడప్పుడు జరుగుతూ ఉండే ఫలపుష్పశాక ప్రదర్శనాలందు పెక్కు రకాల ఆకారం గల వంకాయల్ని చూడవచ్చు.

అయితే చిత్రవిచిత్రమైన ఆకారాలు, వింతవింతలైన రంగులు కల వంకాయలు ప్రదర్శనశాలల్లో కళ్ళపండుగ్గా చూచి ఆనందించడానికే కాని కూరకు అంతగా పనికిరావు. ఈ చూపుడు వంకాయల కూర మన మెట్టవంకాయల కూర ముందు దిగదుడుపుగా ఉంటుంది.

మెట్టవంకాయలు మాగాణి వంకాయలకంటె త్వరగా పచనమవుతాయి.

ఎక్కువగా చెల్లిపోతాయి

మద్రాసు మార్కెట్టుల్లో తెల్లవారేసరికి రైళ్ళమీద, బళ్లమీద వంకాయమూటలు తెచ్చి కొండల్లాగ పేరుస్తారు. ఈ మూటలన్నీ మూడునాలుగు గంటల

కాలంలో చెల్లి పోతాయి. ఇట్లా వంకాయలు ఏ ఊరిమార్కెట్టులోఐనా విశేషంగానే చెల్లిపోతాయి. కాబట్టే కూరల మార్కెట్టులోకి విశేషంగా దిగుమతి అయ్యే కూరల్లో వంకాయ మొదట పేర్కొనదగి ఉంది.

సర్వదా దొరుకుతాయి

ఏ కూరలు లభించక పోయినా వంకాయలు సంవత్సరం పొడుగునా – ఏ కూరకాయలు దొరకని ఆషాఢభూతి కాలమని మనవాళ్లు చెప్పే ఆషాఢమాసంలో కూడా – కుగ్రామాల్లో కూడా లభిస్తూ ఉన్నాయి.

శుభాశుభకార్యాల సందర్భంలో వంకాయకూర ప్రధాన పదార్థం.

నీటివంగ

నీరు కట్టి పెంచు వంకాయలు రుచికి అంత బాగా ఉండవు. కాని విరివిగా లభ్యం కావడంచేత అవి వ్యాపారానికి అనువైనవి. పట్టణప్రాంతాల్లోనూ, రైలుస్టేషన్ల సమీపంలో ఉండే గ్రామాల్లోనూ వంగపెరళ్ల సేద్యం దంప, మెట్ట వ్యవసాయాల కంటె బాగా లాభకారిగా ఉంటుంది.

నారునాటు

వంగవిత్తులను మొదట నారుమళ్లలో చల్లాలి. తీసి వేరే పాతడానికి అనువుగా ఎదగడంతోటే వానిని తోటపంపుల్లో నాటాలి. మొక్కకీ మొక్కకీ రెండు మూడు అడుగుల దూరమేనా కనీసం ఉండాలి.

వంగతోటలకు మేకల పెంట, పశువుల మంద, పొయ్యిలో బూడిద, పాటిమట్టిగోడల చౌడు మొదలయినవి మంచి ఎరువులు.

వంగ వరుగు

సర్వకాలాల్లో, లభించే వేఐనా వంకాయల్ని వరుగుగా తయారు చేసి నిలవ చేసుకునే ఆచారం కూడా కొన్నిప్రాంతాల్లో ఉంది. వంకాయను కంటె వంగవరుగును కొందరు హెచ్చుగా ప్రేమిస్తారు.

గోదావరి ఉపనదుల్లో ఒకటైన శబరియొక్క లంకల్లోని పొగాకు ప్రసిద్ధిలాగే గోదావరి

మండలాంతర్గతమైన కోనసీమ గోదావరి లంకల్లోని పెద్దవంకా యలయొక్క వరుగు అతిశ్రేష్ఠ మైంది. తూర్పుగోదావరి జిల్లా లోని ఆత్రేయపురపు వంగ వరుగు ప్రసిద్ధి ఉత్తరసర్కా రుల్లో అందరూ ఎరిగిందే.

### వంగవరుగు గుణాలు

లంకభూముల్లో పెరిగిన వం కాయల వరుగు పులుసునంట కానికి పెట్టింది పేరు. కూర వంటకానికి మెట్టవంకాయల వరుగు శ్రేష్ఠం.

చక్కగా పండిన వంకాయ లను తరిగి ఎండబెట్టి తయారు చేసిన వంగవరుగు రుచిని పుట్టి స్తుంది. బలాన్ని, పుష్టిని ఇస్తుంది. హృదయానికి హితంగా ఉం టుంది. శరీరంలో వేగంగా వ్యా పిస్తుంది. కాని కొద్దిగా గురుత్వం గా ఉండి పిత్తాన్ని కలిగిస్తుంది.

### పుష్టికరమైన శాకం

వంకాయ వాతకఫాల్ని తగ్గి స్తుంది; కాసాన్ని శమింపచే స్తుంది; బలాన్ని ఇస్తుంది. వీర్య వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. జఠరాగ్నిని వృద్ధిపరుస్తుంది; నిద్రను పుట్టి స్తుంది. నేత్రాలకు హితకర మైంది.

వంకాయ పుష్టిని కలిగించి కఫపిత్తాన్ని శమింప చేస్తుందని చరకసంహిత. వాతాన్ని వృద్ధి చేస్తుందని హారీతసంహిత.

వంకాయ గుణాల్ని గురించి సర్వౌషధిగుణకల్పకం ఇట్లా చెబుతూ ఉంది:

### పైత్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది

'వంకాయ రుచిగా ఉంటుంది. అత్యుష్ణాన్ని కలిగిస్తుంది. పాకం వల్ల కారంగా ఉంటుంది. పిత్తా న్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కఫవాతాల్ని హరిస్తుంది. మనోహరంగా ఉం టుంది. అగ్నికి దీప్తి, శుక్రానికి వృద్ధి కలిగిస్తుంది. జ్వరం, అరో చకం, కాసం వీనిని హరించి లఘువుగా ఉంటుంది.'

తెల్ల వంగపిందెలు రసకాల మందు మధురంగా ఉండి పథ్య కరం, రుచికరం ఐ ఉంటాయి.

ముదురు వంకాయలు పిత్తా న్ని, పండువంకాయలు వాతప్ర కోపాన్ని కలిగిస్తాయి.

నిద్రను కలిగిస్తాయి

వంకాయలవద్ద నిద్రను కలిగించే గుణం ఉంది కాబట్టి నిద్రానాశనంవల్ల బాధపడేవారు వంకాయను కూరగా, పచ్చడిగా సేవిస్తే గుణకారిగా ఉంటుంది.

వంకాయ రసదోషాన్ని పోగొడుతుంది.

వంకాయ తొడిమ

వంకాయ సమూలం మధురమే. అందులో వంకాయ తొడిమ రుచి చెప్పతరం కానిది. గొప్పరుచిని రూపించి చెప్పవలసి వచ్చినపుడు వంకాయ ముచికవలె రుచి ఐనదని ఉపమానం తెచ్చి చెప్పడం వాడుక ఐంది. వంకాయముచికయొక్క రుచిప్రాశస్త్యాన్ని కవులు గ్రంథస్థం చేసి ఉన్నారు.

క. పడఁతుకయును వంకాయయు
నడరు సమూలంబు మధుర
మందులలోఁగా
మెడ మొదలుఁ దొడిమ మొదలుం
గడుమధురము కుందవరపు కవి
చౌడప్పా!

—కవి చౌడప్ప శతకము.

వంకాయతోటలోనిది

'వంకాయ తోటలోది : అరటికాయ బజారులోది' అనే సామెత అందరికీ తెలిసిందే. వంకాయ చెట్టునుండి కోసిన పిమ్మట ఎంత త్వరలో పచనం చేస్తే అంత మంచిది.

'వార్తాకం కోమలం పథ్యం' అని శాస్త్రకారుని వచనం. ఆరోగ్యానికే కాక రుచికికూడా లేత వంకాయే శ్రేష్ఠమైంది కావడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

వంగపిందెలు

ఆయుర్వేదవైద్యులు రోగులకు వంగపిందెల్ని పథ్యంగా వాడతారు. కొందరు రోగులికి వారు గరిటెలో నూనె సలసల కాచి ఆవేడి నూనెను చెట్టున ఉండే వంగపిందెలకు అందిచ్చి ఆనూనెలో వాటిని ఉడికించి పుచ్చుకో మని సలహా ఇవ్వడం కూడా ఉంది.

వంకాయను ప్రత్యేకం కూర వండవచ్చు. పచ్చి అనపగింజలతో, అరటికాయలతో, చిక్కు-

డుకాయలతో కలగలుపు కూర వండవచ్చు.

వండివార్చిన వంకాయ కూర

వంకాయలను తరిగి వండి వార్చి పిమ్మట తాళింపు పెట్టడమే మనవారు అవలంబించే వార్తాకపచన విధానం. ఇది మిక్కిలి లోపభూయిష్ఠమైంది. వండి వార్చిన వంకాయ వట్టి చెత్తతో సమానం. వంకాయల్లో ఉండే ద్రవ్యగుణం వార్చిన నీటి వెంటపోతుంది. మిగిలేది పిప్పి. ఈ పిప్పిలో వంకాయయొక్క మంచి గుణం ఒక్కటీ ఉండదు. ఈ పచనవిధానం వెంటనే విడనాడడం అత్యావసరం.

వంకాయతో పలురకాల వంటకాలు చేయవచ్చు.

వంకాయ వడియాలు

బాగా పండిన వంగపళ్లలో నువ్వుపప్పు, మిరియాలు, జీలకఱ్ఱ, ఇంగువ, ఉప్పు చేర్చి వడియాలు తయారు చేస్తారు. ఈ వడియాల్ని నూనెలో వేయించుకు తింటే చాలా రుచిగా ఉండి పిత్తాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇవి దీపనకరాలై, మిక్కిలి పథ్యకరాలై ఉంటాయి.

ఆవవంకాయ

ఆవపిండి సాయంతో మామిడికాయల్ని ఏడాది పొడుగున నిలవ ఉంచకలిగినట్లు ఆవపిండి సాయంతో వంకాయల్ని కూడా ఒక నెలవరకు చెడిపోకుండా నిలవ చేయవచ్చు. దీనికి ఆవనంకాయ అని పేరు.

వంకాయను చివరనుంచి నాలుగు బద్దలుగా తొడిమవద్ద పట్టు ఉండేటట్టుగా తరగాలి. ఆవపిండి, ఎండుమిరపకాయల గుండ, కొట్టిన ఉప్పు, ఉట్లు గింజలు లేని చింతపండు సమభాగాలుగా గ్రహించి సరిపడిన నూనెపోసి కలపాలి. మెత్తపడిన ఆ పిండిని వంకాయల్లో కూరాలి. ఇదే ఆవవంకాయ. అడుగునుంచి పైకి బాగా కుదిలించి వాడుకోవాలి.

మరోరకం నిలవపచ్చడి

ఐదారురోజులు నిలవ ఉండే మరిఒక రకపు వంకాయపచ్చడి కూడా ఉంది.

లేత వంకాయల్ని పచ్చివాటినే ముక్కలుగా తరిగి సరిపడ్డ ఉప్పు చేర్చి తొక్కాలి. మరునాడు ఈతొక్కుడుకు మంచి చింతపండు (అనగా గింజలు, ఉక్కెలు లేకుండా తీసింది), పండు మిరపకాయలు, కొంచెం పసుపు చేర్చి తిరిగి తొక్కి మట్టి పాత్రల్లో కాని, రాతిచిప్పల్లో కాని నిలవ ఉంచుకుని వాడుకోవాలి.

**వాడకూడనివారు**

వంకాయ ఉష్ణవీర్యం కలది. ఉడుకుతత్వం కలవారికి, చర్మవ్యాధులు కలవారికి వంకాయ అంత మంచిది కాదు.

వంకాయ కాల్చి చేసిన పచ్చడి పందిమాంసంతో సమమైందని శ్రోత్రియులు చెబుతారు. 'వంకాయబజ్జి వల్లంతా గజ్జి' అనే సామెత ఈ శ్రోత్రియుల మాటకు బలాన్ని కూర్చేదిగా ఉంది.

పంటిచిగురు ఉబ్బి బాధపడే వారు వంకాయ వాడకూడదని కొందఱిమతం. దబ్బనంతో బొత్తులు పొడిచి నువ్వులనూనెలో వేపిన వంగపండును పళ్లనొప్పుల్లో మందుగా వాడతారని ఒకానొక వైద్యవరుడు అంటున్నాడు.

**విరుగుళ్లు**

వంకాయకు ఆవాలు, నెయ్యి, అల్లం విరుగుళ్లు.

వంకాయ వంటకాల్లో ముఖ్యంగా అల్లం వేయాలి. అల్లాన్ని వేయడంవల్ల వంకాయలోని అన్నిదోషాలు నశిస్తాయి.

# వాక

(Bengal currants - Carissa - Capparis Corundas)

**నామాలు**

కరమర్దక, కృష్ణఫల అనేవి వాక సంస్కృతనామాలు. వాకనే ఓక అని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో తెనుగువారు వ్యవహరిస్తున్నారు.

వాక గుబురుగా, తుప్పగా పెరిగే చెట్టు. దీనికి ముళ్లు

ఉంటాయి.

వాకకాయలు కోలఆకారంలో గుండ్రంగా ఉంటాయి. కాయలు ఎర్రని మచ్చలతో తేలిక ఆకుపచ్చరంగులో ఉంటాయి. ఈ కాయలు పండినప్పుడు పైకి నల్లగా, లోపల ఎర్రగా ఉంటాయి.

వీర్యంలోని వేడినితగ్గిస్తాయి

వాకకాయల్లో ఒక విధమైన జిగురు ఉంది.

వాకకాయలు పుల్లగా, రుచిగా ఉండి దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. వీర్యంలోని వేడిని తగ్గించడంలో వాకకాయ సమర్థమైంది.

వాకకాయ ఆమ్లవిపాకి. బాగా వేడి చేస్తుంది. రక్తదోషాన్ని కలిగిస్తుంది. పైత్యాన్ని, కఫాన్ని పెంచుతుంది.

వాకకాయ వంటకాలు

వాకకాయలతో మామిడి పిందెలతో లాగే పచ్చడి బద్దలు వేస్తారు; పప్పుకూర చేస్తారు. వేరుశెనగగింజలతో కాని, పెసరపప్పుతో కాని, కొబ్బరికాయతో కాని కలిపి పచ్చడిచేస్తారు.

# వెలగకాయ

(Feronia Elephantum - Elephant or wood apple)

నామాలు

వెలగకాయని అరవంలో విళాకాయ్ అంటారు.

కపిత్థ, గ్రాహిఫల, సుగంధికా, దధిఫల, చిరపాకి, గంధపత్ర, హృద్యగంధ, దంతశార, విశాలక ఇవి వెలగ సంస్కృత నామాలు.

ఏనుగుతో అంటుల్లా

ఏనుగు తిన్న వెలక్కాయ అని మనలో ఒక సామెత ఉంది. వెలక్కాయకి ఇంగ్లీషులో ఏనుగురేగి అని, జర్మన్ భాషలో ఏనుగుఫలం అని పేర్లు ఉన్నాయి.

రకాలు

వెలగలో పూలవెలగ, మామూలువెలగ, ఆడువెలగ అని మూడు రకాలు ఉన్నాయి. పూలవెలగ కాయదు. ఆడు

వెలగ చిన్నకాయలు కాస్తుంది. ఈ పళ్లలో గింజలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పళ్లు మంచి మధురంగా, బాగా పరిమళంగా ఉంటాయి.

రెండు పురుళ్లు

చిరకాలానికి పండే ఫలాల్లో వెలగ ఒకటి. వెలగకు తొలిపకా దశికి ఒకటి, వినాయకుని చవితికి మరిఒకటి–రెండు పురుళ్లు. ఈ రెండు పురుళ్లు వెళితేకాని వీటిని ఉపయోగించకూడ దంటారు.

వెలగకాయల్ని ముచికల తో కోసి వినాయక చవితికి పాల వెల్లికి కడతారు. వినాయక చవితివెల్లిన దరిమిలాను వెలగ కాయను వంటకాలకు వాడ తారు.

రాత్రి రాలిక

మార్గశిర, పుష్య, మాఘ మాసాల్లో వెలగపళ్లు ముమ్మ రంగా వస్తాయి. వెలగపండు చెట్టునుంచి రాలిన రెండు మూడు రోజులకు పిమ్మట వాడితే బాగా ఉంటుంది. చెట్టు నుండి వెలగపళ్లు పగటిపూట కంటె రాత్రిపూట విస్తారంగా రాలుతాయి. రాత్రిళ్లు పడే మంచు వెలగకాయ ముచిక పట్టును సడలించి రాలేటట్టు చేస్తుందని అనుభవజ్ఞులు అంటారు.

వస్తుగుణపాఠం వెలగ కాయ, వెలగపండు గుణాల్ని ఇట్లా చెబుతూ ఉంది.

వెలగకాయ : పండు

"వెలగకాయ ఉష్ణంగా, రూ క్షంగా, లఘువుగా, పులుపుగా, వగరుగా, లేఖనంగా ఉంటుంది. మలబంధం, వాతం, పిత్తం, జిహ్వాజాడ్యం కలిగిస్తుంది. రుచి కరమై ఉంటుంది. విషాన్ని, కఫాన్ని నశింప చేస్తుంది.

వెలగపండు పులుపుగా, వగరుగా, మధురంగా, శీతలం గా, గురువుగా ఉంటుంది. కష్టం మీద జీర్ణ మవుతుంది. రుచి, కంఠశుద్ధి, శుక్రవృద్ధి కలిగి స్తుంది. విషహరమైఉంటుంది."

వెలగకాయ మలబద్ధాన్ని చేస్తుంది. త్రిదోషాల్ని పోగొడు తుంది.

కంఠశుద్ధి చేస్తుంది

వెలగపండు తీపు, పులుపు, వగరు రసాలు కలిగిఉంటుంది.

వెలగపండు మలాన్ని బంధిస్తుంది. కంఠాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. దప్పి, ఎక్కిళ్లు, వాంతి, వాతం, పిత్తం వీనిని హరిస్తుంది.

పానకం

వెలగపండ్లతో తయారు చేసిన పానకం విషహారంగా ఉంటుంది. ఎక్కిళ్లని తగ్గిస్తుంది. దప్పిని, శ్వాసని పోగొడుతుంది.

వెలగపండు గుజ్జు నోట నీరు ఊరడాన్ని తగ్గిస్తుంది. చిగుళ్ల జబ్బుల్లో గుణకారిగా ఉంటుంది.

వెలగ కాయ, పండు కూడ గ్రాహిగుణం కలవి. వెలగపండు గుజ్జుతో గ్రహణీ రోగాన్ని కుదిర్చే మందు చేస్తారు.

వెలగ శీతవీర్యమైనది.

పచ్చి వెలగ

(పచ్చి) వెలగకాయ కంఠస్వరాన్ని పాడు చేస్తుంది. కాగా పాటకులు (పచ్చి) వెలగకాయను వాడకూడదు. (పచ్చి) వెలగ గుంజు గొంతుక పడ్డప్పటి స్థితి యొక్క అనుభవం సామెతగా కూడా ఐంది.

(పచ్చి) వెలగ కాయలను వగరు తగ్గడానికి గాను ఊర వేసి వాడుకుంటారు.

వెలగ వంటకం

వెలగకాయ పప్పులో వేసి పప్పుకూర వండుతారు. వెలగ కాయతో చారు కాస్తారు. పెరుగు పచ్చడి, మామూలు పచ్చడి చేస్తారు.

వెలగపండుతో పచ్చడి చేస్తారు. పచ్చడి చేయడంలో పండుగుంజు పిసికి గింజలు ఏరి వేయడం మంచిది. గింజలతో కూడిన వెలగపండు పచ్చడి కష్టంమీద జీర్ణమవుతుంది.

వెలగపండు వడియాలు

వెలగపండు గుజ్జుతో వడియాలు పెడతారు. ఉప్పు, కారము వేసి వెలగపండుగుజ్జును తొక్కి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి ఎండిస్తారు. అయితే ఈ వడియాలు బూడిద గుమ్మడికాయ ముక్కగువాని వడియాల వలె వేయించుకుని తినడానికి

పనికిరావు. వెలగపళ్లు అరుదైన-దొరకని దినాల్లో ఈ వడియాల్ని నీటిలో కాని, మజ్జిగలో కాని నానవేస్తే మెత్తపడి పచ్చడికి పనికివస్తాయి.

**పథ్యము : అపథ్యము**

'కపిత్థం సర్వదా పథ్యం' అని నీతిశాస్త్రోక్తి ఒకటి ఉంది. ఈ ఉక్తికి కపిత్థం సర్వదా పథ్యం మైందనీ, సర్వదా అపథ్య మైందనీ కూడా అర్థం చెప్పవచ్చునని ఒక పండితుడు చమత్కరిస్తున్నాడు. ఈ రెండు అర్థాలు మనం సమర్థించుకో వచ్చు. పచ్చి వెలగకాయ సర్వదా అపథ్యమైంది; వెలగ పండు సర్వదా పథ్యమైంది.

**రాత్రిళ్లు తినకూడదు**

వెలగ కాయతో, పండుతో చేసిన వంటకాలను రాత్రిళ్లు ఎంతమాత్రమూ ఉపయోగింప కూడదని మన పెద్దలు నిషేధించి ఉన్నారు.

# సదాపనసకాయ

**స**దా పనస అన్నది పనసలో ఒక రకం. సదా పనస చెట్టు అన్ని కాలాల్లో కాస్తుంది. అందుచేతనే దీనికి సదా పనస అని పేరు వచ్చింది.

సదాపనస కాయలు తవ్వ చెంబుల్లాగ చిన్నవిగా పెద్ద ఉమ్మెత్తకాయల్ని పోలి ఉంటాయి.

ఈ కాయల్ని కూరకు వాడతారు. మామూలు పనసగింజల్లాగే సదాపనసగింజల్ని కాల్చుకుని, కూర వండుకుని తింటారు.

# సీమ గుమ్మడి

(Cucarbita peps. Vegetable Marrow...or...Squash.)

**ఎండల్లో కూడా**

**మా**మూలు గుమ్మడి పాదుల వలె పెంచవచ్చు. ఎండలు ముదిరిన తరవాత కూడా కాస్తాయి.

పశువుల ఎరువు ఈ పాదుకు మంచిది. పాదుకి పాదుకి ...ది అడుగుల దూరం ఉండాలి. ...దుల్ని నేలమీదనే పాకనియాలి.

**...యల్ని బాగా ఎదగనీయకూడదు**

కాయలు కోలగా కాని, ...గుండ్రంగా కాసి ఉంటాయి. ...కాయల్ని పూర్తిగా ఎద...ండానే కోసివేయాలి.

పూత ప్రారంభించిన తర...త తీగె చివరలు తుంపివేస్తూ ...వాలి. అట్లా తుంపివేస్తే ...ని కాపు దిగను.

పాదు పెట్టిన మూడు మాసాలికి కాయలు తయారవుతాయి.

**పురుగుల బాధ**

పాదుమీద, కాయలమీద బూడిద చల్లుతూ ఉండడం మంచిది. ఇట్లా చేయడంవల్ల పాదుకి పురుగులబాధ ఉండదు.

**చప్పగా ఉంటుంది**

సీమగుమ్మడి మన గుమ్మడి అంత రుచిగా ఉండదు. కొంచెం చప్పగా ఉంటుంది.

మన గుమ్మడికాయతో చేయడానికి వీలయిన వంటకాలన్నీ దీనితోనూ చేయవచ్చు.

# సీమ వంగ

(Tomato-Lycopersicum Solanum)

**...దిలో అమెరికాఖండానిది**

...ది ఆదిలో అమెరికాఖండానికి చెందింది. ఐరోపాఖండంమీ...గా ఇది ఇండియాకు చేరింది.

**...మాలు**

ఇది విదేశాలనుంచి ఇటీవల ...చ్చింది కావడంచేత మదరాసు ...ని తెలుగువారు దీనికి దీని ఇంగ్లీషుపేరైన 'టొమాటో'నే వాడుతున్నారు. టొమాటోలను బెజవాడ ప్రాంతాల్లో రామములక్కాయలనీ, రాజమండ్రి ప్రాంతాల్లో పుల్ల వంకాయలనీ, తెలుగు పత్రికల్లో సీమ వంకాయలనీ వ్యవహరిస్తున్నారు.

సీమ వంగను హిందీ లో బిలాతీబైగన్ అనీ, అరవంలో సీమ తక్కాలీ అనీ అంటారు.

పెంపకం

సీమ వంగ సులభంగా పెరిగే మొక్క. దానికి ప్రత్యేకమైన జాగ్రత్త ఏమీ అవసరం లేదు.

విత్తనాల వర్తకుల వద్ద పెద్ద కాయలు కాసేరకపు విత్తనాలు అమ్ముతారు. చిన్న కాయలు కాసే మామూలు విత్తనాలు బజారుల్లో అమ్మే సీమ వంగ పళ్లనుండి సంగ్రహించుకోవచ్చు.

చిన్నకాయలే రుచిరాలు

వ్యయ ప్రయాసల మీద దొరికే పెద్దకాయల విత్తనాల కంటె సులభంగాను, చవకగాను దొరికే చిన్నకాయల విత్తనాలే సర్వత్రా చేకొనతగినవి. ఏమంటే సాధారణంగా పెద్దకాయల కంటె చిన్నకాయలే రుచిరాలై ఉంటాయని అనుభవజ్ఞుల అభిప్రాయం. పెద్దయలైన కొద్దీ వాటినువాసన పోతుందని చెబుతారు. రెండున్నర అంగుళాల చుట్టుకొలతకు మించిన కాయలు మంచివి కావంటారు.

విత్తులు చల్లిక

సీమ వంగ విత్తనాలు చల్లడంలో కొద్ది మెలుకువలు పుచ్చుకోవడం మంచిది. విత్తులు చల్లడానికి సిద్ధంచేసిన మడిని నాలుగు భాగాలుగా చేయాలి. ఒక్కొక్క వారం వ్యత్యాసంగా ఒక్కొక్క మడిలో విత్తులు చల్లాలి. ఈ విధానంవల్ల అన్ని మొక్కలు ఒకేసారి కాపుపట్టి అక్కరకు మీరిన కాయల్ని ఈయడాన్ని కొంతవరకు అరికట్టవచ్చు.

సీమ వంగమొక్కలికి అనేకమైన ఇతర మొక్కలకు లాగే చీకిన మేక పెంట, పశువుల గత్తం మంచి ఎరువు. మడిలో ముందు నీరు బాగా చల్లి ఆ మీద మడిని చదును చేయాలి. చదును చేసి విత్తులు చల్లాలి. పైన మెత్తటిమన్ను చిలకరించాలి. తిరిగి అప్పుడు నీళ్లు

చల్లనక్కరలేదు. పైన అరిటి సొరుగు కప్పాలి.

నారునాటు

నాలుగైదు రోజుల్లో మొక్కలు మొలుస్తాయి. మొలిచిన పదిహేను దినాల పిమ్మట నారును పీకి ఇతరచోట పాతి పెట్టాలి. మొక్కకి మొక్కకీ నడుమ రెండున్నర మూడు అడుగుల దూరం ఉండాలి.

పాతిపెట్టిన ఒకటి రెండు రోజులవరకు ఈ మొక్కలకు తీక్ష్ణమైన ఎండ తగలకుండా చూడాలి. వేళ్లు తన్ని తల యెత్తిన పిమ్మట మొక్కలకు ధారాళమైన ఎండ తగులుతూ ఉండడం అవసరం.

ప్రత్యేకమైన జాగ్రతలు

చిన్న బకెట్ నీళ్లలో ఒక పట్టు పొటాషియమ్ పెర్మాంగనేట్ వేసి తయారు చేసిన లోషన్‌ను టొమాటో మొక్కలమీద వారానికి ఒకసారి చల్లడం మంచిదని చెబుతారు.

సీమ వంగమొక్కలు ఒక అడుగు ఎత్తుకి ఎదిగిన తరవాత తలకొమ్మకొసను, పక్కల్నించి పొడుచుకువచ్చే రెమ్మలకొనల్ని తుంపివేయాలి. ఊతానికి మొక్కపక్కని కర్రకాని, కొయ్యకాని నాటి మొక్కను కట్టాలి.

పనికిరాని రెమ్మలు : ఆకులు

మొక్క పూర్తగ అంతా ఆకు లేని కాడల మీదనే పుట్టుకు రావడం కనిపిస్తుంది. ఆకుల మొదళ్లలో కొత్తరెమ్మలు పుట్టుకు వస్తూ ఉండడం కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ రెమ్మలు ఎంత ఎదిగినా పూతపూయవు. కాబట్టి ఇవి పుట్టీపుట్టడంలో తుంచివేస్తూ ఉండడం మంచిది.

సీమవంగమొక్కమీద ఆకులు ఎక్కువగా ఉంటే ఆ ఆకుల్లో కొన్నిటిని తుంచివేయడం అవసరం. ఎక్కువగా లేకపోతే ఉన్నవాటిని తుంపవలసిన పని లేదు. ఎక్కువగా ఉన్న ఆకుల్ని తుంపివేయడంవల్ల కాయలకు గాలి, వెలుతురు బాగా తగులుతాయి.

నీరుకట్టడం

తల్లికాడమీద పుట్టిన సీమ

వంగకాయలు బాగాఎదిగి పండడానికి ప్రారంభించడంతోటే కొంతకాలం మొక్కకు నీరుకట్టడం తగ్గించాలి.

ఈ సమయంలో చెట్టు మొదటినుంచి కొత్తరెమ్మలు ఏమైనా బయలుదేరితే ఒక్కదానిని మాత్రం నిలిపిఉంచి దానిని బాగా ఎదగనీయాలి. కాలక్రమాన్ని ఇది పూసి కాస్తుంది.

నీరుపెట్టడానికి ముందు సీమ వంగ మొక్కల. మొదట్లో కొద్దిగా తవ్వి కలుపుమొక్కలు ఉంటే ఏరి పారవేయాలి.

సీమవంగమొక్క కాయడం ప్రారంభించిన తరవాత మూడు మాసాలవరకు కాస్తుంది.

**సీమవంకాయలకు పురుగులు**

ఒకవిధమైన పురుగులు సీమ వంకాయలికి చిల్లులు పొడుస్తాయి. అట్టి కాయల్ని కోసి దూరంగా పారేసి పురుగులు వ్యాపించకుండా జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

**చెట్టుమీద పండనీయాలి**

సీమవంగపళ్లని చెట్టుమీదే మూడు వంతులు పండనీయాలి. లేతదోరస్థితిలో కోయడం అంత మంచిదికాదు.

మిగల ముగ్గిన టొమాటో పళ్లని కొద్ది ఉప్పువేసిన చన్నీళ్ల పళ్లెంలో ఒకపూట ఉంచాలి. ఇట్లా ఉంచడంవల్ల అవి గట్టిపడతాయి.

**టొమాటొపచ్చిరసం**

టొమాటోపచ్చిరసం అప్పుటికప్పుడు తయారుచేసింది రసాయనంగా ఉంటుంది. పండిన టొమాటోరసంలో ఎ. బి. సి విటమినులు ఉండడంచేతా, టొమాటో రసం రవ్వ పులుపు కలిగి రుచ్యంగా ఉండడంచేతా దీనిని సీసాల కెత్తి నిలువ ఉండేటట్లు శాస్త్రీయ పద్ధతిని చేస్తున్నారు.

**ఎ. బి. సి. విటమినులు**

ఎ.బి.సి. విటమినులు మూడూ సమగ్రంగా కలిసి ఉన్న శాకసంబంధమైన ఆహారపదార్థాల్లో టొమాటోరసం శ్రేష్ఠమైనది.

కొద్దిగా జాజికాయపొడి వే

సిన టొమాటోపచ్చిరసం ఒక గ్లాసెడు ప్రతిదినం భోజనాత్పూర్వం తీసుకుంటూ ఉంటే మంచి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

పిల్లలకు కూడా ఈయవచ్చు

పండిన సీమవంకాయరసాన్ని కాచిన పాలలో పిండి పాలు తాగే పసిపిల్లలకు నిరభ్యంతరంగా ఈయవచ్చునని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుతున్నారు.

దీని క్రమసేవనవల్ల పసిపిల్లలు బాగా కండపెట్టి బొద్దుగా ఎదుగుతారు.

రసం తీయడానికి సులభప్రక్రియ

టొమాటో కాయలనుండి కాని, పళ్లనుండి కాని రసాన్ని అతిసులభంగా పిండవచ్చు. నీళ్లు కాచుకునే సమయంలో నీటికాగుమీద బూరెలమూకుడు ఉంచి దానిలో రసం పిండతలచిన టొమాటోలు ఉంచేది. పైన మూతపెట్టేది. నీటికాగులోని నీరు కాగుతూ ఉండగా ఆవిరి లేచి మూతగా ఉన్న బూరెల మూకుడిని తాకి దానిని బాగా వెచ్చపరుస్తుంది. బూరెల మూకుడికి ఎక్కిన వెచ్చదనం దానిలోని టొమాటోల చర్మాన్ని మెత్తపరుస్తుంది. అప్పుడు టొమాటోలను పైకి తీసి రసం పిండి ఆ రసాన్ని కొద్దిసేపు చల్లారనీయాలి.

ఇట్లా వెచ్చచేయక మామూలు టొమాటోల్ని రసం తీయడంకోసం చిదిపితే అవి పిసుక్కుపోయి రసం అంతా అటూ ఇటూ చిందుకుపోతుంది.

టొమాటోలు మార్కెట్టులోకి ముమ్మరంగా వస్తూ అవి బాగా చవకగా ఉన్నప్పుడు ఈ రసాన్ని నిత్యమూ ఉపయోగించవచ్చు.

కాల్షియం: ఫోస్ఫేటు

ఎ. బి. సి. విటమిన్‌లే కాక ఈ రాంములక్కాయల రసంలో కాల్షియం, ఫోస్ఫేటు మొదలయినవి ఖనిజసంబంధమైన లవణాలు ఉన్నాయి. ఈ లవణాలు రక్తాన్ని తాజాస్థితిలో ఉంచడంలో చాలా ఉపయోగకరాలై ఉంటాయి.

కాలేయం (లీవరు) యొక్క మందాన్ని తగ్గించడంలో సీమ వంకాయలు సమర్థమైనవి.

ఇనుము కూడా

సీమ వంకాయల్ని గురించి 'టిట్‌బిట్స్' పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్‌జీస్ కాంప్‌బెల్ ఇట్లు వ్రాస్తున్నాడు:

'సీమవంకాయల్లో అన్ని విటమిన్‌లు విస్తరించి ఉన్నాయి.

సున్నం, భాస్వరం, ఇనుము మున్నగు ఖనిజాలు కూడా ఉన్నాయి.

సీమవంకాయలు రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. మూత్రపిండ సంబంధమైన వ్యాధుల్లో, ఆహారపుష్టి లేకపోవడంవల్ల కలిగే నీరసాల్లో, ఊపిరితిత్తుల రోగాల్లో సీమ వంకాయలు మంచి పథ్యకారులు. డయబెటిస్ అనబడే మధుమేహరోగంతో బాధపడే వారు దీనిని విరివిగా, నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు.'

కూర : పచ్చడి

...టొమాటోలను పప్పుతో ... వచ్చు. పచ్చి టొమాటోలతో చక్కని పచ్చడి తయారు చేయవచ్చు. పండు వాటితో సరేసరి. పాగిచిన మజ్జిగలో కాని, పెరుగులో కాని, సీమవంగపళ్లను పిసికితే రుచ్యమైన పచ్చడి తయారవుతుంది.

సీమవంకాయచారు

సీమవంకాయ బద్దలు వేసి నిమ్మకాయపులుసుతో కాచిన చారు రుచిగాను, ఆరోగ్యకరంగాను ఉంటుంది.

ఈ చారు కాచడానికి కావలసినవి: రెండు నిమ్మకాయలు—రెండు సీమవంకాయలు-కొద్దిగా మిరియాల పొడి-చారెడు కందిపప్పు (అవసరం లేనివారు దీనిని మాని వేయవచ్చు. కమ్మతనానికి, రసాన్ని చిక్కపరచడానికి మాత్రమే ఈ పప్పు ఉపయోగిస్తారు) - కొద్దిగా మిరపకాయలపొడి-కొద్దిగా ఆవాలు -కొంచెం నూని - కరివేపాకు - ఉప్పు.

మొదట పప్పును మెత్తగా ఉడికించాలి. పప్పు ఉడుకుతూ

ఉండగా ఒక చిటికెడు పసుపు పొడి వేయడం మంచిది.

పప్పు ఉడికిన తరవాత దింపి తెడ్డుతో ఎనిపి రెండు చిన్న గ్లాసులనీళ్లు పోసి తిరిగి పొయ్యి మీద పెట్టాలి.

నిమ్మకాయలరసం పిండాలి

రెండునిమిషాలు కలియపెట్టి నిమ్మకాయల రసం అందులో పిండాలి. వలసినంత ఉప్పు చేర్చాలి. తరవాత మిరియాల పొడి, మిరపకాయలపొడి కలిపి కలియపెట్టాలి.

ఈలోగా సీమవంకాయల్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి ఉంచుకుని అందులో వేయాలి. తిరిగి ఒక చిన్న గ్లాసెడు నీళ్లు పోసి సీమవంకాయ ముక్కలు మెత్తగా ఉడికేవరకు సన్నని సెగను కాగపెట్టాలి.

అప్పుడు ఆవాలు నూనెలో వేపించి తిరగమోత పెట్టాలి.

కలియపెట్టి పొయ్యిమీద నుంచి దింపి కరివేపాకు వేసి మూతపెట్టాలి.

వేడిగా ఉండగానే పోసుకోవడం మంచిది.

నిమ్మకాయలు లేతవయితే ఈరసం (చారు) చిరుచేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి లేత నిమ్మకాయలు ఉపయోగించే సందర్భంలో అంతా తయారై కిందకు దింపిన తరవాత రసం పిండడం మంచిది.

# సోయ చిక్కుడు

(Soya Beans)

భారతదేశంలాగే చీనాదేశం కూడా ప్రాయకంగా శాకాహార ప్రధానమైనది. అట్టి చీనాదేశంలో సోయ చిక్కుణ్ణి ఐదువేల సంవత్సరాలుగా వాడుతున్నారు. కాయకూరల్లో అతిశ్రేష్ఠమైంది సోయచిక్కుడు కాయకూరలన్నిటిలోకి అతిప్రశస్తమైంది గా ఇటీవలి శాస్త్ర పరిశోధనలు నిరూపించి ఉన్నాయి.

సోయ చిక్కుడు ప్రొటీనుల

తో నిండారివుంది. మానవుడు ప్రొటీనుల కోసమే మాంసాన్ని చేకొంటున్నాడు. ప్రొటీనులను సరఫరా చేయడములో సోయ చిక్కుడు మాంసంతో సమమైంది. కాబట్టి చైనాదేశస్థులు గ్రుడ్లకు, మాంసానికి, పాలకి ప్రత్యామ్నా సోయచిక్కుణ్ణి గ్రహిస్తారు.

**సులభంగా జీర్ణమయ్యే కొవ్వు**

సోయ చిక్కుడునుండి జపానీయులు, చైనీయులు పాలు జున్ను తయారు చేస్తారు. వెన్నలో ఉండే కొవ్వుకంటె సోయ చిక్కుడులోని కొవ్వు సులభంగా జీర్ణ మవుతుందని వారి నమ్మకం.

సోయ చిక్కుడుతో పిండి, వెన్న తయారు చేస్తారు. దాని రద్దుతో కొవ్వువత్తులు, జిగురు, సిరా, లినోలియం (linoleum), పంటపొలాలకి ఎరువులుచేస్తారు.

**సాగు విస్తృతి**

సోయ చిక్కుడు ప్రశస్త గుణాల్ని ఆకళించుకుని ఈ [illegible] ఆంగ్లేయులుకూడా దీనిని విరివిగా తమ దేశంలో [illegible]పండిస్తున్నారు. అక్కడ దీనిని విస్తారం పశువుల ఆహారంగా వాడుతున్నారు.

అమెరికన్‌లు మున్నగు వారుకూడా దీని మేలెంచి విరివిగా కృషి చేస్తున్నారు.

సోయ చిక్కుడు గింజలు చిక్కుడు గింజల్ని, బటానీ గింజల్ని పోలి ఉంటాయి.

**రకాలు**

ఈ చిక్కుడులో పదిహేను వందల రకాలవరకు శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి ఉన్నారు. వీని గింజల్లో అనేకమైన రంగులివి—నలుపు, గోధుమ గింజ రంగు, పసుపు, చుక్కచుక్కలు, చారలు చారలు ఉన్నాయి.

**పసుపురంగుది శ్రేష్ఠం**

ఈరకాల అన్నిటిలో పసుపు రంగుది ప్రశస్తమైంది. ప్రపంచంలో ఈ పసుపు సోయా చిక్కుడే విస్తారంగా పైరుచేయబడుతూ ఉంది.

**సులభంగా పెరుగుతుంది**

సోయ చిక్కుణ్ణి పండించడా

సేంద్రియకం నేర్పరితనం ఏమీ అక్కరలేదు. ఎట్టి నేలల్లో ఐనా ఇది సులభంగా పెరుగుతుంది. కాని ప్రత్తి, గోధుమలు పైర య్యే భూములు సోయచిక్కుడు కృషికి మిక్కిలి అనుకూలమై ఉంటాయి.

ఆముదం మొదలయిన వాని వలె ఇది నేలలోని సారాన్ని పడబెట్టి లాగివేసేదికాదు. సోయ చిక్కుడు తాను పైరయ్యే నేలకు క్రొత్తసత్తువను చేరుస్తుంది.

అనేకమైన ఉపయోగాలు

ఈజాతి మొక్కలు నేలనుండి కాక గాలినుండి నత్రజని వాయువును పీల్చే స్వభావం కలవి. అందుచేత ఇవి నేలకు సత్తువ చేర్చకలుగుతున్నాయి.

ఇట్లా సోయచిక్కుడు తాను పండే భూమికే కాకుండా తన్ను పండించుకుని తినే మానవుడికి కూడా అనేకంగా ఉపయోగిస్తూ ఉంది.

పలు వంటకాలు

సోయ చిక్కుడు గింజలను నానబెట్టి పులుసు, పప్పు, కూర, కూటు, గుగ్గిళ్లు తయారు చేసుకుంటారు.

ఈ గింజల పిండిని గోధుమ పిండితో కాని, బియ్యపు పిండితో కాని కలిపి అట్లు, చపాతీలు, దోసెలు పోసుకుంటారు.

ఈ గింజలు బాగా ఎండించి వేయించి పొడిచేసి కాఫీపొడికి బదులు వాడుకుంటారు. కాఫీపొడికి బదులు సోయచిక్కుడు గింజలపొడిని వాడడం మంచిదని డాక్టర్ల సలహా. కాఫీలో ఉండే చెడుగుణాలు ఏమీ ఇందులో లేవు.

పాలు తయారుచేస్తారు

సోయచిక్కుడు గింజలతో పాలు తయారుచేస్తారు. పాలు తయారు చేయడానికి కూడా పసుపురంగు రకపు గింజలు శ్రేష్ఠాలు.

సోయ చిక్కుడు గింజలను రాత్రి నానపెట్టి ఉదయాన రుబ్బురోటిలో రుబ్బాలి. ఆ రుబ్బిన ముద్దలో మూడింతలు నీరుపోసి కలియపెట్టి గుడ్డలో వడియకట్టాలి. ఆ పిమ్మట ఆ

రసాన్ని పచ్చివాసన పోయే వరకు కాచాలి.

బలకరమైన పానీయం

సోయగింజలపిండి సాయంతో కూడా ఇట్లే పాలు తయారు చేయవచ్చు. మరుగుతూ ఉన్న నీటిలో ఈ పిండి పోసి పది నిముషాలు కలియబెట్టి దింపి వడకట్టుకోవాలి. అవసరాన్నిపట్టి నీటిని ఎక్కువగాకాని తక్కువగాకాని పోసుకోవచ్చు.

గింజలు రుబ్బికాని, పిండి నీళ్లలో కలిపికాని తయారు చేసిన సోయ చిక్కుడు పాలలో చక్కెరకలుపుకుని తాగుతారు. ఈ పానీయం మంచి బలకరమై ఉంటుంది.

ఆహారపు విలువ

సోయచిక్కుడు ఆహారపు విలువను గురించి 'ఆంధ్ర భూమి' మాసపత్రికలో శ్రీ నమ్మి జగన్నాథముగారు ఇట్లా వ్రాస్తున్నారు:

'సోయచిక్కుడులో నూటికి నలభై వంతులు ప్రొటీనులు ఉన్నాయి. పప్పు దినుసుల్లో ఉండేవానికన్న రెండురెట్లు, గోధుమల్లో ఉండేవానికన్న మూడురెట్లు, బియ్యంలో ఉండేవానికన్న ఐదురెట్లు ప్రొటీనులు సోయచిక్కుడులో ఉన్నాయి.

ఇందులో నూటికి ఇరవై వంతులు క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఇరవైనాలుగు భాగాలు మధుర పదార్థాలు, నాలుగు వంతులు ఖనిజ లవణాలు ఉన్నాయి. ఒక పౌను సోయ చిక్కుడు గింజలు రెండువేల కేలరీల శక్తిని కలిగిస్తాయి.

ఆవుపాలకు సరిఐంది

సోయ చిక్కుడులో ఉన్న ప్రొటీనులవలన అవి ఆవుపాలకు సరి అవుతూ ఉన్నవి.

మన భోజనములో ఉండవలసిన ఎ. బి. డి. విటమినులను కలిగి ఉండే గింజ దినుసుల్లో సోయచిక్కుడు ముఖ్యమైంది.

తల్లిపాలు చాలని — ఆవుపాలు లేని పసి బిడ్డలకు సోయచిక్కుడు మేలుచేసేదిగా ఉంటుంది.'

సున్నం, భాస్వరం జాస్తి

సున్నము, భాస్వరము మొదలైన ఖనిజాలు కూడా ఇందులో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అందుచేత ఇది నరముల సంబంధమగు జబ్బుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

పిండి పదార్థం (Starch) తక్కువగా ఉండడంచేత ఇది అతిమూత్రరోగులకు మంచిది.

సోయ చిక్కుడు గింజల పొట్టు, పిండిఅచ్చులు పశువులకు మంచి ఆహారం; పొలాలకు మంచి ఎరువు.

నూనె ఉపయోగం

ఈ గింజలనుండి నూనె తీస్తారు. ఈనూనె దీపాలు పెట్టుకోడానికి ఉపయోగిస్తారు. మైనపు గుడ్డలకు; కాగితపు'గొడుగులికి; లాంతర్లకి; వార్నీసులు – అచ్చుసిరాలు తయారుచేయడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఈ నూనెను ఆహారపదార్థాల్లో కూడా ఉపయోగింపవచ్చు. ఇందులో ఎ. డి. విటమినులు ఉన్నాయి. ఇది వెన్నను పోలి ఉంటుంది. ఇందులో 'లెసిథిను' అనేపదార్థం ఉంది. కోడిగ్రుడ్లలో ఉండే 'లెసిథిను' సోయ చిక్కుడులో ఉండే 'లెసిథిను' ఒక విధమైనవి.

మహాత్ముని హితవు

సోయ చిక్కుడు ప్రశస్తిని ఇట్లా ఎంతైనా వ్రాయవచ్చు. సులభంగా పెంచదగినదీ, ఎక్కువ పుష్టి నిచ్చేది ఐన సోయ చిక్కుడు ప్రచారం ఈ దేశంలో విస్తరించాలని మహాత్మ గాంధి కూడా మరిమరి చెప్పి ఉన్నాడు.

# ఆహారపదార్థాల్లో సకృతుగా ఉపయోగించే కొన్ని కాయలు

నేలములక కాయలు కొంతరు కూర వండుకుంటారు.

*

పుల్లదబ్బకాయల రసం పులిహోరల్లో, కొన్ని కూరల్లో పులుపుకోసం పిండుతారు. పుల్లదబ్బకాయ ముక్కల్ని ప్రత్యేకం పచ్చడిగా వాడుస్తారు. నిలవపచ్చడి పెడతారు.

*

పెద్ద ఉసిరికాయల నిలవ పచ్చడి అందరూ ఎరిగిందే.

*

పెండలపు కాయల్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూర వండుకుని తింటారు.

*

మారేడు పిందెల్ని పచ్చడి బద్దలుగా వేసుకోవడం కొన్ని కుటుంబాల్లో ఆచారమై ఉంది.

*

నారదబ్బ కాయలతో నిలవ పచ్చడి పెడతారు. ఇది పైత్యహరమైంది; వాతహరమైంది.

*

నారింజకాయ తొనలు ఒలిచి పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి పైత్యహరమైంది. నారింజ తొక్కలు పంచదార పానకంలో వేసి మురబ్బాలా ఉపయోగిస్తారు.

*

రాచ ఉసిరికకాయలు పప్పులో వేసి పులుసుకూర వండుతారు. కొబ్బరి, పెసరపప్పు మొదలైన వానిలో కలగలుపు కలిపి పచ్చడి చేస్తారు.

Printed at The Liberty Press, Madras—Q. H. M.S. 499
for Jaya Nikethan (Q.H. No. WG-52) Feb. '47